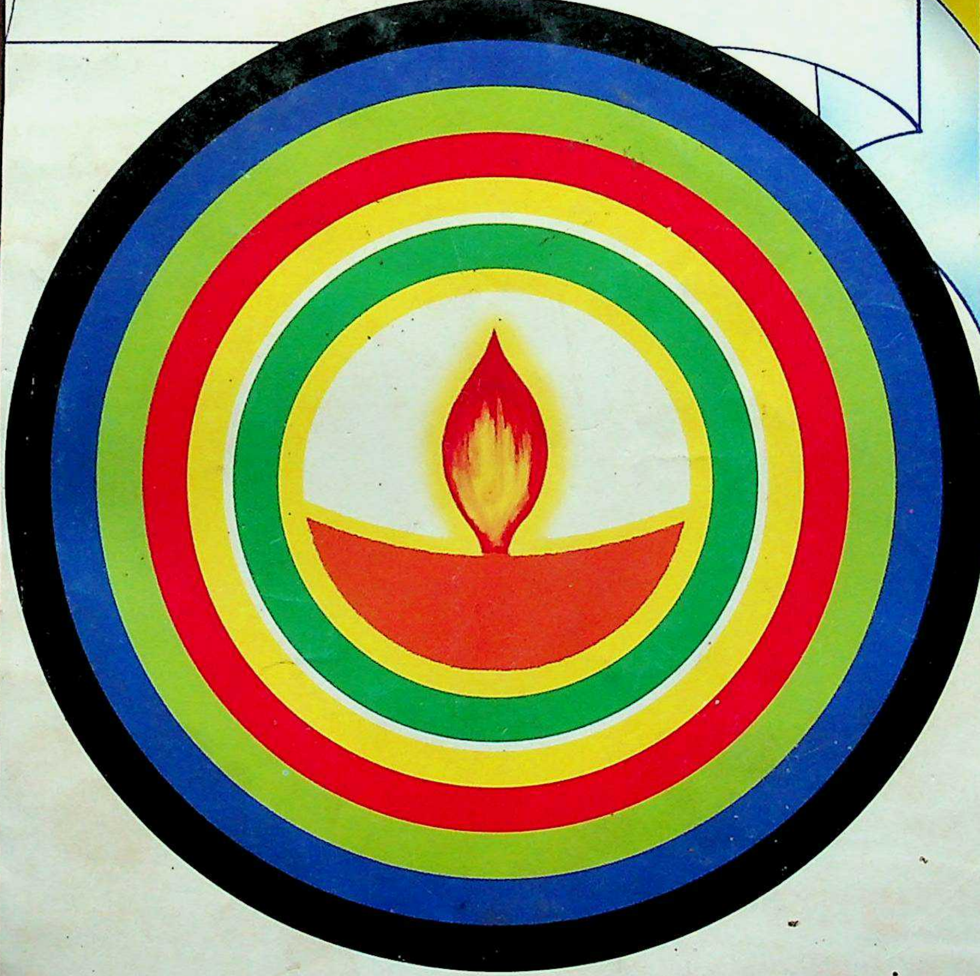
In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இயற்கை வாழ்வியல்

ஆசிரியர் : S. திருவேங்கடம்



உள்ளே ....

உடல் நலம் - மன நலம் - உயிர் நலம்

உடல் உறவு, மகப்பேறு இரகசியங்கள்

.........உள்ளன.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இயற்கை வாழ்வியல்

ஆசிரியர்
எஸ். திருவேங்கடம்
(இயற்கை மருத்துவ நல ஆலோசகர், அம்பத்தூர்)

பதிப்பகம்
தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம்
மதுரை - 625 020

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நூல் குறிப்பு

1)	நூலின் பெயர்	-	இயற்கை வாழ்வியல்
2)	ஆசிரியர்	-	சி. திருவேங்கடம்
	முகவரி	-	இயற்கை மருத்துவ நல ஆலோசகர் 3 ஓரகடம் தெரு, 9, அட்சயா குடியிருப்புகள், அம்பத்தூர் O.T., சென்னை - 53.
3)	பதிப்பு	-	இரண்டாம்பதிப்பு ஆகஸ்டு 2000
4)	உரிமை	-	பதிப்பகத்தாருக்கு
5)	தாள்	-	சேஷசாயி 6.9 மேப்லித்தோ
6)	அளவு	-	டெம்மி 1/8 அளவு
7)	பக்கம்	-	234 பக்கங்கள்
8)	படிகள்	-	1000 (ஓர் ஆயிரம் மட்டும்)
9)	விலை	-	ரூபாய். ஐம்பது மட்டும் (ரூ.50)
10)	பதிப்பக முகவரி	- -	தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவச்சங்கம், மதுரை - 625 020.
11)	அச்சிட்டோர் முகவரி	- -	ஸ்பெஷல் எபெக்ட்ஸ் (Special Effects) அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053.
12)	கணிமைய வடிவமைப்பு	-	கோனிகா லேசர்பிரிண்டிங் 45, அரண்மனைக்காரன் தெரு சென்னை - 600 001.

பின்குறிப்பு : முதல் பதிப்பில் இருந்த சில பகுதிகளை நீக்கிவிட்டு புதிய பகுதிகள் இரண்டாம் பதிப்பில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இந்நூலைப் பற்றி

அவசர கால உலகத்தில் செயல்படும் மனிதன், கட்டுரைகளையும், அறிவுரைகளையும், படித்து பயன்பெற நேரம் இல்லாததால், மனிதனுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களை நானே கேள்விகளாகத் தொடுத்து அதற்கு நானே விடையும் எழுதி வாசகர்களுக்குச் சமர்ப்பிக்கிறேன். இந்நூலை வாசகர்கள் பலமுறை படித்து நிறை, குறைகளை எமக்குத் தெரிவிக்கவும், புதிய ஆலோசனைகளையும் எமக்குத் தெரிவிக்கவும். இதனால் தங்களுக்கு ஏற்படும் அனுபவங்களையும் எழுதி அனுப்பியும் உதவ வேண்டுகிறேன். அதனை மறுபதிப்பில் வெளியிட உதவியாக இருக்கும். தங்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களைக் கேட்டும் விளக்கம் பெறலாம்.

அன்பன்
சி. திருவேங்கடம்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :—

சி. திருவேங்கடம்
எண்.3, ஓரகடம் தெரு,
எண்.9, அக்சயா அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ்
அம்பத்தூர் O.T. சென்னை — 600 053.
போன் : 638 3754
[இங்கும் நூல் கிடைக்கும்]

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நூலாசிரியரைப் பற்றி...

1933-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மூன்றாம் நாள் ஞாயிற்றுக்கிழமை இரவு 7.50 மணிக்கு காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் திருபெருமந்தூர் வட்டம் சேக்கிழார் பெருமான் அவதரித்த குன்றத்தூர் கிராமத்தில் விவசாய வேளாளர் குடியில் சிவப்பிரகாச முதலியாருக்கும் சகுந்தலா அம்மையாருக்கும் ஸ்ரீ மந்த புத்திரனாகப் பிறந்தார். ஏழ்மையில் உழன்று பள்ளி இறுதி தேர்வில் 1951-ம் ஆண்டு தேர்ச்சி பெற்றார். 1953-ம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 25ம் நாள் அயனம்பாக்கம் கிராமம் நடேச முதலியார், பரிமளம்மாள் தம்பதியருக்கு 7-வது மகளாக பிறந்த சுந்தராம்பாள் அம்மையாரை மணந்து நான்கு ஆண் குழந்தைகளையும், ஐந்து பெண் குழந்தைகளையும் பெற்று வாழ்ந்து கொண்டு வருகிறார். முதலில் முழு நாத்திகனாக இருந்த அவரை 1976-ம் ஆண்டு துணை கலெக்டர் திரு. சக்கரபாணி அவர்கள் நட்பினால், மேல் மருவத்தூர் ஆதிபராசக்தி பீடத்தின் குருவான பங்காரு அடிகளார் அவர்கள் மூலம்பக்தி மார்க்கத்திற்கு மனம் மாற்றம் பெற்றார். பின்பு சித்தர்கள் குறித்து ஆராய்ச்சி செய்ய எண்ணம் மேலோங்கிய போது கூடுவாஞ்சேரி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களிடம் தீட்சைபெற்று, ஞான மார்க்கத்திற்கு மனம் மாறினார். 25 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக அவருக்கு ஏற்பட்ட மூலநோய், ஆஸ்த்துமா, நீரிழிவுவியாதி ஆகிய மூன்று நோய்களால் அவதிப்பட்டு அலோபதி, ஹோமியோபதி, சித்த மருத்துவ மருந்துகள் இடைவிடாது சாப்பிட்டும் குணமாகாமல் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு வந்த

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நேரத்தில் இயற்கை மருத்துவர் உயர்திரு. மு.ஆ. அப்பன் அவர்கள் எழுதிய இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து என்கிற புத்தகத்தை படித்த பின்மனம் மாற்றம் பெற்று 27.3.99 சிவசைலம் சென்று, அமரர் மு. இராமகிருஷ்ணன் அவர்களின் திருஉளப்படி முழு இயற்கை உணவினை ஏற்று செயல்பட ஆரம்பித்தார். அதேநேரத்தில் மதுராந்தகம் தண்டரைப்பேட்டை தவத்திரு ஸ்ரீராம் அவர்கள் நடத்திய இயற்கை மருத்துவ நல வாழ்வு மையத்தில் ஒரு மாத காலம் " மருத்துவ நல ஆலோசகர் " பயிற்சி பெற்றும், தேர்ச்சி பெற்றும், அனைத்து வியாதிகளும் நீங்கி பூரண சுகமடைந்த பின் எழுதப்பட்ட "இற்கை வாழ்வியல்" குறுகிய கால நூலாகும். குற்றம் பிழைகள், சொற்பிழைகள், சில கருத்துகளில் பிழைகளிருப்பினும் பொறுத்து அருளவேண்டப்படுகிறது. நோயின்றி வாழ மனிதனுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களும், வாழ்க்கைக் குண்டான சில வழிமுறைகளும் இதில் உள்ளன. பலமுறை படித்து இன்புறவும் பயனடையவும் வேண்டப்படுகிறது. செயற்கை வாழ்வை நீக்கி " இயற்கை வாழ்க்கை " நடத்த இந்நூல் உதவும் என்பது உறுதி.

இயற்கை வாழ்வே ! இன்ப வாழ்வு ! இயற்கை வாழ்வில் இறைவனைக் காணலாம் !

திருமதி. சுந்தராம்பாள்
(மனைவி)
அம்பத்தூர்
3–9–99

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பதிப்புரை

" விழித்திருப்பவருக்கு இரவானது நீண்டு விட்டதாகத் தோன்றும் களைப்பற்றவருக்கு காததூரமும் கடுந்தூரமாகத் தெரியும். அதைப்போல் மேலான உண்மையை உணராத பேதைக்கு குடும்பவாழ்க்கையும் நீண்டு விட்டதாகவேத் தோன்றும் " ~ புத்தர்

இயற்கை வாழ்வியல் என்னும் இந்நூலில், இயற்கை நலவாழ்வு ஆலோசகர் திரு. சி. திருவேங்கடம் ஐயா அவர்கள் தன் அனுபவத்தில் கண்டுணர்ந்த உண்மைகளை சிறப்பாக வழங்கியுள்ளார்கள்.

எல்லோரும் நோயற்ற வாழ்வில் வாழவேண்டும் என்கிற ஆசிரியரின் இதயபூர்வமான உணர்வை இந்நூலில் நாம் உணர முடியும்.

நோய்வந்தபின் தீர்ப்பதைவிட, நோய் "வருமுன்காப்பதே" இயற்கை மருத்துவச் சங்கத்தின் சிறப்பான கடமையாகும். இயற்கை மருத்துவச் செய்திகளையும் நடைமுறைகளையும் அனைவரும் அறிந்திடவேண்டும். தங்களுக்குத் தாங்களே மருத்துவராகவும், துன்பப்படும் பிறருக்கும் இயன்ற வரை உதவ வல்லவர்களாகவும் உடல் நலத்தில் ஊக்கமுள்ளவர்களை உருவாக்கும் நோக்கத்தில் இயற்கை மருத்துவச் சங்கம் செயல்பட்டு வருகின்றது.

" தன்னையறிந்தால் தனக்கொருகேடில்லை " என்னும் உயர்நெறியில் செல்பவர்களுக்கும் இந்நூல் உதவ வல்லது. உலக

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இயலில் சிக்கித் தவிக்கும் கோடிக்கணக்கான சாதாரண மக்களுக்கு " மனநிறைவு " என்னும் பெருஞ் செல்வத்தையும் " உடல் நலம் " என்னும் ஊதியத்தையும் உறுதியாக இந்நூல் அளித்து உதவிவிடும்.

இயற்கை வாழ்வியலில் ஈடுபாடு கொண்டவர்களுக்கும், தங்களுக்குள்ள நோய்களை நீக்கிக்கொள்ள முயற்சி செய்பவர்களுக்கும், தன்னை அறிந்து தன்னை உயர்த்திக் கொள்ள விரும்புகின்றவர்களுக்கும், இந்நூல் நண்பனாக இருந்து உதவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை. புத்தாண்டின் பரிசாக தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவச் சங்கம் இவ்வையகத்திற்கு பணிவுடன் அர்ப்பணிக்கின்றது. வாழ்க வையகம்.

மு.சீ. தேவதாஸ் காந்தி
தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவச் சங்கம்
காந்திநிதி, மதுரை – 20.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அணிந்துரை

சுவாமி. நாகலிங்கம்
தலைவர்
தமிழ்நாடு மருத்துவச் சங்கம்
மதுரை - 20

அருப்புக்கோட்டை
9.11.99

இயற்கை வாழ்வியல் ஆர்வாளர். சி. திருவேங்கடம் அவர்கள் செயற்கை வாழ்வின் துன்ப துயரங்களையும், இயற்கை வாழ்வியலின் இன்ப நிலையினையும் வாழ்க்கையில் அனுபவித்து அறிந்தவர், இரண்டு துருவங்களையும் உணர்ந்து மகிழ்ந்தவர்.

வசதியான வாழ்க்கையில் சுற்றம் சூழ வாழ்ந்தவர். ஸ்தூலமான குறைகள் ஏதுமில்லை தான். ஆனால் அவருக்கு வாழ்க்கையில் மிஞ்சியது நோய்தான். ஒன்றா? இரண்டா? மூன்று நோய்கள். மூலம், ஆஸ்துமா, சர்க்கரை நோய் ஆகியவற்றால் பட்ட முந்தி வசதியாக வைத்தியம் பார்த்தும் பலன் ஏதும் காணாது, இயற்கை வாழ்வியலின் பக்கம் திசை திரும்பியவர். அதனால் அவருக்கு கிடைத்த பயன்? ஆரோக்கியமான வாழ்வு, உற்சாகம், துடிதுடிப்பு, ஆனந்தம், இளமை உணர்வு, வாழ்வு, குழந்தை போன்ற மனம்.

இத்தனையும் சி. திருவேங்கடம் அவர்களுக்கு சுமார் எழுபதாவது வயதில் ஏற்பட்டன என்றால், இயற்கை வாழ்வியலின் மேன்மையை எழுத்தில் வடிக்கமுடியாது தான்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

" யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் " என்று உணர்ந்த உணர்வின் வெளிப்பாடு தான் இப்புத்தகம். தான் அறிந்த அனுபவங்களை, உண்மைகளை, சாதாரண மக்களும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற உயர்ந்த கருணையால் "கேள்வி - பதில்" வடிவத்தில் இப்புத்தகத்தை உருவாக்கியுள்ளார்.

இப்புத்தகத்தை யாரும் சுலபமாய் படித்து முடித்துவிடலாம். கருத்துக்களைப் புரிந்து கொள்வது மிகவும் எளிது. வாழைப்பழத்தை உரித்து குழந்தைக்கு ஊட்டுவது போல், பல அறிய செய்திகளை எளிதாக புரியும் வண்ணம் முத்துக் கோர்த்தார் போல் தொடுத்துள்ளார். இயற்கை நலவாழ்வு ஆலோசகர் சி. திருவேங்கடம் அவர்கள். இதுபோன்ற வினா-விடை உத்தியைக் கையாண்டு இதுவரை யாரும் செய்திராத இப்பணியை அன்பும், கருணையும் கொண்டு, சாதாரண மானவர்களும் பயன்பெற வேண்டும் என்கிற உயர்ந்த நோக்கத்தோடு இப்புத்தகத்தைப் படைத்த ஆர்வாளர் சி. திருவேங்கடம் அவர்களை நெஞ்சம் நிறைய வாழ்த்திப் பாராட்டுகிறேன். வாழ்க அவர்தம் தொண்டு ! வளர்க அவரது இயற்கை மருத்துவப்பணி.

அன்பன்

சுவாமி. நாகலிங்கம்

220, ஆசிரியர் குடியிருப்பு,
காந்திநகர், திருச்சுழி சாலை,
அருப்புக்கோட்டை - 626 101.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அணிந்துரை

மா.பா. குருசாமி மதுரை
தலைவர், காந்திய இலக்கியச் சங்கம் 12.11.99

உயர்திரு. எஸ். திருவேங்கடம் அவர்கள் எழுதியிருக்கும் " இயற்கை வாழ்வியல்" பல வகைகளிலும் மரபு வழி நூல்களிலிருந்து வேறுபட்ட தனிச்சிறப்புடைய அருமையான நூல்.

முதலாவதாக அவர் இயற்கை வாழ்வியலை முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்ந்துப் பார்த்து, தான் உணர்ந்தவற்றை, அனுபவித்தவற்றை, மற்றவர்களும் பயன்பெற எடுத்துரைக்கின்றார். பெரும்பாலும் கருத்துக்களைப் படித்துவிட்டு, தொகுத்துத் தருபவர்களைக் காணலாம். ஆனால் சோதனை செய்து பார்த்துக் கூறுபவர்கள் குறைவு. அவர்களில் ஒருவராக திரு.சி. திருவேங்கடம் விளங்குவது பாராட்டுதற்குரியது.

இரண்டாவதாக வாழ்வை வளப்படுத்தக்கூடிய பல கருத்துக்களை இந்த சிறிய நூலில் திரட்டிக் கொடுத்திருக்கின்றார். எல்லாம் வாழ்க்கைக்குப் பயன்தரும் கருத்துக்கள்.

மூன்றாவதாக அவர் மேற்கொண்டிருக்கின்ற உத்தி குறிப்பிடத்தக்கது. வாசகர்களுக்குப் பொதுவாக எழக்கூடிய சந்தேகங்களை அவரே கேள்வியாக கேட்டுவிடையளித் திருக்கின்றார். இது வள்ளலார், ஜீவகாருண்யம் நூலிலும்,

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அண்ணல் காந்தியடிகள் இந்திய சுயராஜ்யம் நூலிலும் பின்பற்றிய உத்தியாகும்.

நான்காவதாக, சில ஆதாரக் கேள்விகளுக்கு தக்க மேற்கோள்களின் மூலம் விடையளித்திருக்கின்றார். இவை படிப்பவர்களின் உள்ளங்களில் தடம் பதிக்கப் கூடியவை.

ஐந்தாவதாக ஒவ்வொரு பக்கத்தின் இறுதியிலும் அருமையான, முத்தான, மேற்கோள்களை அளித்திருக்கின்றார். அவை எல்லாம் படிக்க சிந்திக்கத் தக்கன.

சமுதாயத்திற்குப் பயன்பட வேண்டும் என்பதற்காக இப்படி ஒரு நூலினை எழுதியிருக்கும் ஆசிரியரை, இந்நூலைப் படிக்கின்றவர்கள் அனைவரும் பாராட்டுவார்கள்.

எப்படியும் வாழலாம் என்றில்லாமல், இப்படித்தான் வாழவேண்டும். என்று எண்ணி வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ விரும்பி முயல்கின்றவர்களுக்கு, இந்நூல் வழிகாட்டக்கூடியது. சிந்தித்து ஏற்றவற்றைக் கடைப்பிடித்தால், உறுதியாக நாமும் மேம்பட்டு மற்றவர்களும் உயர்வடைய உதவ இயலும்.

இந்த நூலின் ஆசிரியர் இதனைப் போன்று பல பயனுடைய நூல்களை எழுத வாழ்த்துவோம். இதனை வெளியிடும் இயற்கை மருத்துவச் சங்கத்தை பாராட்டுவோம். அனைவரும் படித்துப் பயன்பெற வேண்டுவோம்.

அன்பன்

மா.பா. குருசாமி,

தலைவர், காந்திய இலக்கியச் சங்கம், மதுரை - 20.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உடல்நலம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

குரு வாழ்க குருவே துணை

விநாயகர் வணக்கம்

ஐந்து கரத்தனை ஆனைமுகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்திமகன் தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புத்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே

சமர்ப்பணம்

என்னை ஈன்றெடுத்த பெற்றோர்கள் சிவப்பிரகாசம், சகுந்தலா அம்மையார்க்கும் என்னை ஆளாக்கிய பெற்றோர்கள் தணியாம்பாள் ஆண்டாளம்பாள் ஜனார்த்தன முதலியார் அவர்களுக்கும்

அறிவுபுகட்டிய ஆசான்களுக்கும்
இயற்கை அன்னைக்கும் இந்நூலை சமர்ப்பணம் செய்கிறேன்

குரு வாழ்த்து

தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்
தெளிவு குருவின் திருநாமம் செப்பல்
தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்
தெளிவு குருவுரு சிந்தித்தல் தானே
திருமூலர் திருமந்திரம் (38)

அறிமுகம்

1999-ம் ஆண்டு மார்ச் திங்கள் 27ம் நாள் திருநெல்வேலி மாவட்டம் ஆழ்வார்குறிச்சி வட்டம் சிவசைலத்தில் துயிலும் தவத்திரு. மு. இராமகிருஷ்ணன் அவர்களின் திரு உள உத்திரவுப்படி அன்று முதல் என்னை முழு நேர இயற்கை உணவுக்கு மாற்றி செயல்பட நோய் நொடியின்றி வாழ என்னை நான் அர்ப்பணித்துக் கொண்டேன். அதன் மூலமாக குறுகிய காலத்தில் அனுபவ அறிவைக்கொண்டு எழுதப்பட்ட இந்நூலினை எழுத எனக்கு ஊக்கமளித்த மதுரை தவத்திரு. மு. சீ. தேவதாஸ் காந்தி அவர்களுக்கும், அருப்புக்கோட்டை சுவாமி சா. நாகலிங்கம் எம்.ஏ. அவர்களுக்கும், மதுராந்தகம் தவத்திரு. ஸ்ரீராம் அவர்களுக்கும், இந்நூலினை நன்றி காணிக்கையாக்குகிறேன். இந்நூல் அனுபவ கருத்தாகும். கட்டாயப்படுத்தும் நூல் அல்ல, பல முறை படித்து தங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் அனுபவங்களுடன் இத்துடன் கலந்து இன்புற்று, வாழ்க வளமுடன், வாழ்க நலமுடன் என வாழ்த்தும் நெஞ்சம்.

சி. திருவேங்கடம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

விளக்கம்

இந்நூலில் உடல்நலம், மனநலம், உயிர்நலம் என மூன்று பாகங்களாக பிரித்து போடப்பட்டுள்ளது. மூன்று நிலைகளைப் பற்றி யாம் விளக்க கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

உடல் நலம் : இறைவனால் படைக்கப்பட்ட உடலினை பேணிகாக்க வேண்டும். அதற்கு தூய உணவு எது என்று தேர்ந்தெடுத்து உண்டு நாம் வாழ கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். உணவு முறைகளைப் பற்றி தெளிவாக யாம் கூறியுள்ளோம். கூடுமானவரை பின்பற்ற வேண்டுகிறோம். உணவு முறை சரியாக அமைந்துவிட்டால் உடல் நலம் காக்கப்படும் அதாவது நோய் நொடியின்றி வாழமுடியும். உணவு உடல் நலனை பாதுகாக்க வல்லது.

மனநலம் : இது நம் அறிவைக்கொண்டு செயல்படும் முறையாகும். பல புத்தகங்களை படித்தும் அனுபவத்தையும் சேர்த்து வழங்கப்பட்டுள்ளது. இது பொது அறிவு பெட்டகமாகும். பொது அறிவும், பட்ட அறிவும், சேர்ந்து மனம் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாயிருக்க ஆலோசனை வழங்கப்பட்டுள்ளது. தாங்கள் இதில் கண்டுள்ள நல்ல பல விஷயங்களை வாழ்க்கையில் பின்பற்ற வேண்டப்படுகிறது. மனம் தூய்மையாக இருக்க இதுஒரு வழிகாட்டி.

உயிர் நலம் : உடல் நலம் எப்படி பேணிகாக்க வேண்டுமோ அதுபோல நம் உயிரையும் பேணிகாக்கவேண்டும். உயிர்நலம் என்பது ஆன்மீக சிந்தனையாகும். வள்ளலார் வழியினை யாம் தேர்ந்தெடுத்தும், வடகரை யார் செயல் முறையில் யாம் வாழ்ந்தும் வருகிறோம். அதனை இதில் கூறியுள்ளோம். ஒவ்வொரு வரும் உயிரை பேணி காத்து, இறைவனில் கலக்க இந்நூல் உதவும். அதற்காக அருட்பாவும், திருமூலரின் திருமந்திரமும், ஓயாமல் ஓதி பொருள் புரிந்து இன்புற்று வாழவேண்டுகிறோம். தாங்கள் தங்கள் விருப்பப்படி உயிரினை காக்கவும், நலம் பெறவும் வேண்டியும் தாங்கள் ஒரு தனி பாதையை அமைத்துக் கொள்ளலாம். இன்புற்று வாழ வாழ்த்துகிறோம்.

பின்குறிப்பு : உடல் உறவு பிரம்மச்சரியம் காத்து வாழவும் தாங்கள் விரும்பும் ஆண் / பெண் குழந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளவும், மகப்பேறு மாதம் தேதியும் குறிப்பிட்டுள்ளோம். இது இல்லற ஞானிகளுக்கு உதவும் நூலாகும்.

வாழ்க நலமுடன் ! வாழ்க வளமுடன் !

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இயற்கை வாழ்வியல்

1. பிரார்த்தனை

மனிதனுக்கு பிரார்த்தனை அவசியமா?

ஆம். மிகவும் அவசியம்தான். மனிதனுக்கு எப்படி சுவாசிப்பதற்கு மூக்கு அவசியம் வேண்டுமோ அதேபோல மனிதன் உயர்நிலை அடைய, இறைநிலை அடைய, பிரார்த்தனை மிகமிக அவசியமாகிறது. இராமலிங்க வள்ளலார் அவர்கள் விரும்பிய பிரார்த்தனை பாடல் -

கல்லார்க்கும் கற்றவர்க்கும் களிப்பு அருளும் களிப்பே
    காணாற்கும் கண்டவர்க்கும் கண் அளிக்கும் கண்ணே
வல்லார்க்கும் மாட்டார்க்கும் வரம் அளிக்கும் வரமே.
    மதியார்க்கும் மதிப்பவர்க்கும் மதிகொடுக்கும் மதியே
நல்லார்க்கும் பொல்லார்க்கும் நடுநின்ற நடுவே !
    நரர்களுக்கும் சுரர்களுக்கும் நலம் கொடுக்கும் நலமே
எல்லார்க்கும் பொதுவில் நடனமிடுகின்ற சிவமே
    என் அரசே ! யான் புகலும் இசையும் அணிந்தருளே !

இப்பாடலை மனப்பாடம் செய்து தினசரி காலையும் மாலையும் இறைவனை நோக்கி பிரார்த்தனை செய்து வர உள்ளம் உண்மை அறியும்.

பிரார்த்தனையால் என்னென்ன நன்மைகள் ஏற்படும்?

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தேவையான அனைத்தையும் இறைவன் அருள காத்துக் கொண்டிருக்கிறான். அபிராமி பட்டர் அபிராமியம்மை பதிகத்தில் கூறுவதாவது :-

---

அமைதி என்கிற நண்பன் எப்போதுமே துரோகம் செய்வதில்லை -
காந்திஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

கலையாத கல்வியும் குறையாத வயதும் ஓர்
கபடு வாரா்தநட்பும்
கன்றாத வளமையும் குன்றாத இளமையும்
கழுபிணி இலாத உடலும்
சலியாத மனமும் அன்பு அகலாத மனைவியும்
தவறாத சந்தானமும்
தாழாத கீர்த்தியு மாறாத வார்த்தையும்
தடைகள்வா ராதகொடையும்
தொலையாத நிதியமும் கோணாத கோலும் ஒரு
துன்பமில் லாதவாழ்வும்
துய்யநின் பாதத்தில் அன்பும்உதவிப்பெரிய
தொண்டரொடு கூட்டுகண்டாய்
அலையாழி அறிதுயிலும் மாயனது தங்கையே !
ஆதிகட வூரின் வாழ்வே !
அமுதீசர் ஒரு பாகம் அகலாத சுகபாணி
அருள்வாமி ! அபிராமியே ! என்றும்

— — — — — — — — — — — — — —

சகலசெல் வங்களும் தரும்இமய கிரிராச
தனயை ! மாதேவி ! நின்னைச்
சத்யமாய் நித்யம்உள்ளத்தில் துதிக்கும் உத்
தமருக்கு இரங்கிமிகவும்
அகிலமதில் நோயின்மை கல்விதன தானியம்
அழகு புகழ் பெருமை இளமை
அறிவுசந் தானம்வலிவு துணிவுவாழ் நாள்வெற்றி

நம் வாழ்நாள் குறுகியது. அதற்குள் அரிய பெரும் சாதனைகள் படைக்க இயலாது. சிறிய செயல்களையும் அன்பும், இனிமையையும் குழைய ஆற்றுவதே நமக்கு வேண்டுவதாகும்.

- அன்னை தெரசா

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஆகுநல் லூழ் நுகர்ச்சி

தொகைதரும் பதினாறு பேறும் தந்தருளிநீ

சுகானந்த வாழ்வளிப்பாய்

சுகிர்தனகுண்சாலி ! பரி பாலி ! அநு கூலி ! திரி

சூலி ! மங் களவிசாலி !

மகவுநான் நீதாய் அளிக்கொணா தோமகிமை

வளர்திருக் கடவூரில்வாழ்

வாமி ! சுப நேமி ! புகழ் நாமி ! சிவ காமி ! மகிழ்

வாமி ! அபிராமி ! உமையே ! - என்றும்

தெளிவாக பாடியுள்ளாரே, மேலும்

தனந் தரும் கல்விதரும் ஒரு நாளும் தளர்வறியா
மனம்தரும் தெய்வ வடிவம்தரும் நெஞ்சில் வஞ்சமில்லா
இனம் தரும் நல்லன எல்லாம் தரும் அன்பர் என்பவர்க்கே
கனம்தரும் பூங்குழலாள் அபிராமி கடைக்கண்களே

(அபிராமி அந்தாதி : 69)

என்று பாடியுள்ளதைப் படிக்க படிக்க உணரலாம். பிரார்த்தனையின் மூலம் எல்லாம் கிடைக்கும் என்பது உறுதி. மனப்பாடம் செய்து தினசரி இறைவனிடம் கோரி பெறலாம். வள்ளலார் இறைவனிடம்

ஒருமையுடன் நினது திருமலரடி நினைக்கின்ற

உத்தமர்தம் உறவு வேண்டும்

உள்ஒன்று வைத்து புறமொன்று பேசுவார்

உறவுகல வாமை வேண்டும்.

பெருமை பெறு நினது புகழ் பேசவேண்டும்பொய்மை

பேசாதிருக்க வேண்டும்.

மருவு பெண் ஆசையை மறக்க வேண்டும் உனை

மறவாதிருக்க வேண்டும்.

கடவுள், ஆசிரியன், ஆன்மா, தர்மம், மகான்கள் இந்த ஐவரும் வழிபாட்டிற்குரியவர்கள்.
- அன்னை தெரசா

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மதிவேண்டும் நின்கருணை நிதிவேண்டும் நோயற்ற
வாழ்வில் நான் வாழவேண்டும்.
தரும மிகு சென்னையில் கந்தகோட்டத் துள்வளர்
தலம் ஓங்கு கந்தவேளே
தண்முகத் துய்யமணி ஒண்முகச் சைவமணி
சண்முகத் தெய்வமணியே - என்றும்
பிரார்த்தனை மூலம் பெறலாம் - என்கிறார்.

உடலை பேணி காத்திடல் வேண்டுமா?

அவசியம் பேணிகாத்திடல் வேண்டும். திருமூலர் தமிழ் மந்திரத்தில் 211 வது பாடலில்

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்,
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே

உடம்பு தான் மனிதனுக்கு மிகமிக அவசியமானதாகும். சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும் என்பார்கள். அதேபோல் உடம்பு நோய் நொடியின்றி இருந்தால் தான், உயிர் நன்றாக குடியிருக்கும். அதனால்தான் திருமூலர் உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் கண்டேன். உயிரினை வளர்த்தேன் என்று கூறுகிறார். அதனால் தான் உடம்பை நன்றாக திறம்பட பேணிகாக்க வேண்டும். உடம்பை வளர்ப்பதின் மூலம் நாம் உயிரை வளர்க்க முடியும். ஒவ்வொருவரும் உடம்பை அவசியம் பேணிகாத்திடல் வேண்டும்.

உடம்பில் இறைவன் குடி கொண்டிருப்பது எப்படி அறிய முடியும்?

ஒவ்வொரு மனித உடலிலும் இறைவன் உள்ளான் என்பது தெள்ளத்தெளிவு. இதைத்தான் காலம் கடந்த நம் மக்கள் " மனித நேயம்" என்று தெருவெல்லாம் இப்போது கூப்பாடு போடுகின்றனர். எவ்உயிரும் தம் உயிர்போல் எண்ணுதல் வேண்டும் என்று இராமலிங்க அடிகளார் கூறியுள்ளார். வாடியபயிரை கண்ட போதெல்லாம் வாடினேன் என்று பயிர் வாடியபோது அதனை கண்ட வள்ளலார் வருத்தப்பட்டு உண்மைநிலை

---

1. அறிவுக்கு எட்டுவது ஞானம். 2. அதை அனுபவத்தில் உணர்வது விஞ்ஞானம். இதுவே இறைவனின் தரிசனம். இவ்வையகம் ஒரு புனிதமான திருக்கோயிலாகும்.

- வினோபாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அறிந்து பாடியுள்ளார். அதனையே உணர்ந்த தமிழ் மந்திரம் கண்ட திருமூலர்

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்றிருந்தேன்
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின்றேனே

என்று உடம்பின் சிறப்பினை நமக்கு எடுத்து கூறியுள்ளார்கள். ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் உடம்பினை பேணி காத்து இறைவன் குடிகொண்டிருப்பதை அறியலாம். ஒவ்வொரு உயிரிலும் இறைவன் குடிகொண்டுள்ளான் என்பது உண்மையாகும். செயல்படுத்துவதின் மூலம் தான் அறிய முடியும்.

உடலும் மனமும் ஒன்றா? வெவ்வேறா? விளக்கம் தேவை :-

உடலும் மனமும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்ததாகும். உடல்நன்றாக அமைந்தவர்களுக்கு மனம் சரியாக அமையாது. தூயமனம் உள்ளங்களுக்கு உடல் ஒத்துழைக்காது. அதனால்தான் உடம்பினை பேணிகாத்து நல்ல முறையில் வைத்துக்கொண்டு, மனதையும் தூய்மையாக மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள பழகிக்கொள்ள வேண்டும். உடலும் மனமும் இரயில் பாதையில் உள்ள இரண்டு சமகோட்டில் ஓடும் தண்டவாளங்களாகும். இரண்டு தண்டவாளத்தின் மீதுதான் இரயில் ஓடுகிறது. அதேபோல் தூய உடலும் தூய மனமும் கொண்ட வாழ்க்கை தண்டவாளங்கள் மீது நமது வாழ்க்கை பயணம் நடைபெறல் வேண்டும். ஒரு தண்டவாளம் பழுதுபட்டாலும் இரயில் ஓடாது. அதேபோல் ஒன்று பழுது பட்டாலும் நம் வாழ்க்கையும் பயனற்று போய்விடும். இதனை நினைவில் வைத்து உடலையும் உள்ளத்தையும் சீராக, செம்மையாக, ஒழுங்காக, பழகி வாழ்க்கை பயணம் செலுத்துவோமாக :-

---

நிலையற்றவற்றையே உலகம் துரத்திச் சென்றுக் கொண்டிருப்பது போல் தோன்றுகிறது. நிலைத்த மதிப்பு மிக்கவைகளைக் கவனிக்க உலகிற்கு நேரமில்லை. ஆயினும் சற்று ஆழ்ந்து சிந்தித்துப்பார்த்தால், இறுதியில் நிலைத்தவற்றிற்குத் தான் மதிப்புண்டு என்பது தெளிவாகும்.

- காந்திஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

2. உணவுமுறை

உடல் நன்றாக இருக்க உணவு முறை எப்படி இருக்க வேண்டும்?

நல்ல கேள்வி. நம் உடம்ப சீராகவும் செம்மையாகவம் இருக்க உணவ முறையும் சீராக இருத்தல் வேண்டும். இயற்கையோடு ஒத்து அமைய வேண்டும். 1) நம் உடல் ஏற்றுக்கொள்ள கூடிய உணவினை ஏற்க பழகிக்கொள்ள வேண்டும். 2) வேண்டாத உணவு பொருள்களை பழக்க தோஷத்தினால், பரம்பரை பழக்கத்தினால், சூழ்நிலை காரணத்தில், உண்டு உடம்பை கெடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

உதாரணத்திற்க காபி, டீ, ஹார்லிக்ஸ், போர்ன்விட்டா, காம்ப்ளான், மைலோ போன்ற பானங்களை பழக்க தோஷத்தினால் அருந்தி உடம்பை கெடுத்துக் கொள்கிறோம். இதனால் எவ்வித பயனும் கிடையாது. இது கெடுதி என அறிவுக்கு எட்டிய பின்னும் பழக்க தோஷத்தினாலும், சூழ்நிலை காரணத்தினாலும், அலட்சிய மனப்பான்மையாலும், விட மனம் வருவதில்லை. இதற்கு வைராக்கிய மனம் வேண்டும். கெடுதி என்பதை உணர்ந்தபின் விட்டு விடவேண்டும், என்கிற உறுதி மனப்பான்மை வேண்டும். உடல் நலம் பெற உணவுமுறை அறிதல் வேண்டும். (3) உணவு பண்டங்களை நம் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதை பாசிடிவ் உணவு என்றும் ஏற்காததை, தள்ளக்கூடியதை நெகட்டிவ் உணவு என்றும், அறிந்து அதன்படி ஏற்கவேண்டியதை ஏற்றும், அகற்ற வேண்டியதை அகற்றியும் நம் உணவு முறையை நாமே தேர்ந்து எடுத்து சாப்பிட பழகிக்கொள்ளவேண்டும்.

தாங்கள் கூறும் பாஸிடிவ் (Positive) உணவு எது? நெகடிவ் (Negative) உணவு எது? என்று விளக்கமாக கூறமுடியுமா?

தேடிவந்தவர்களுக்கு உதவுதல், மகான்களுக்குப் பணிபுரிதல் துன்புற்றோருர் துயரைத் துடைத்தல், நம்மை விரோதிப்பவர்களுக்கும் அவர்களுக்கு தேவையுள்ளபோது உதவுதல் என்பவையே தலைசிறந்த சேவைகளாகும்.

- மனோபாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பாஸிடிவ் உணவு என்பது நம் உடலில் ஏற்படும் கழிவுகளை அகற்றும் உணவாகும்.

(1) சாறுள்ள பழங்கள் (80% சாறு 20% சக்கை உள்ளதாகும்)

(2) சதைப்பற்றுள்ள பழங்கள் (40% நீரும் 60% சதையும் உள்ளதாகும்.

(3) கீரைகள் :- தாது உப்புகளும், வைட்டமின்களும் புரத சத்துகளும் உள்ளவை.

(4) கொடிக்காய்கள் (வெள்ளை பூசணிக்காய், சுரைக்காய், அவரைக்காய், புடலங்காய், பாவக்காய், பீர்க்கங்காய் போன்றவைகள்)

(5) நிலத்திற்கு மேல் விளையும் காய்கள்

வெண்டைக்காய், கத்திரிக்காய், பீன்ஸ் போன்றவைகளாகும். தூய்மையான, சாத்வீக உணவாகும். சூரிய ஒளியிலும், காற்றிலும் உள்ள சத்துக்களை இவைகள் எடுக்கின்றன. இந்த 5 விதத்தில் விளையும் பொருட்கள் அனைத்தும் பாஸிடிவ் வகையை சேர்ந்தவைகளாகும்.

நெகடிவ் உணவுகள் என்பது கழிவுப்பொருள்களை உடனடியாக வெளியேற்றாமல், உடலுக்குள்ளேயே, தக்கவைத்துக்கொண்டு நோய்களை உற்பத்தி செய்யும்.

(1) பால் பொருட்கள் (பால் வகையறாக்கள் பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய், பால்கோவா).

(2) எண்ணை வித்துக்களும் பதப்படுத்தப்பட்ட எண்ணெய்களும், ரேடியோவிலும், டி.வி.யிலும் விளம்பரம் செய்யும் அத்தனை எண்ணெய் பொருள்களும் பதப்படுத்தப்படுகின்ற செயல்முறையில் இந்த எண்ணெய்களில் உள்ள இன்றியமையாத கொழுப்பு அமிலங்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. இந்த அமிலங்கள் இல்லாத உணவு உடலில் ஜீரணம் ஆவது மிகவும் கடினம். ஆதலால்தான் எண்ணெய் பொருள்களை அறவே நீக்கப்படவேண்டும் என்கிறோம்.

(3) கிழங்குகள் : கிழங்குகளில் மாவுச்சத்துதான் அதிகம் உள்ளது.

அமைதியான சூழ்நிலை நிலவவேண்டும். 2. எதிர்ப்புணர்ச்சியற்ற தொண்டு நிலவ வேண்டும். 3. அதில் ஆன்மீகக் கண்ணோட்டம் நிலவேண்டும். 4. பக்தி, அன்பு, அமைதி நிலவ வேண்டும். **- வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வேறு விசேஷமான சத்து எதுவும் கிடையாது. மலசிக்கலை கிழங்குகள் ஏற்படுத்தும் தன்மையுடையன. எல்லா நோய்களுக்கும் மூலகாரணம் மலசிக்கல்தான். மலசிக்கல்தான் ஆதிநோய், மூலகாரண நோய் ஆகும். விஷகிருமிகளை உற்பத்தி செய்யும். மலசிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள குழந்தை பருவம் தொட்டே கிழங்கு வகைகளை தவிர்த்து, சாப்பிட பழகிக்கொள்ளவேண்டும். இவைகளில் கேரட், பீட்ருட் கிழங்கு வகைகளிலிருந்து வேறுபட்டவை. காய் இனத்தை சேர்ந்தது, கிழங்குகள் அனைத்தும் காய்கள் அல்ல. கிழங்குகளில் சேனைக்கிழங்கு மட்டும் மருந்தாக உபயோகிக்கலாம். உருளைக் கிழங்கில் அதிகமாக மாவு சத்துள்ளது உருளைக்கிழங்கு மற்றொரு பொருளோடு சேரும்போது அதன் தன்மையும், வினையும், வேறாக மாறுகிறது. அதனால் மாவுசத்துள்ள உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து சாப்பிடலாம். அத்துடன் மசாலா பொருள்களை எண்ணெயில் சேர்த்து சுவைக்காக சாப்பிட்டால் (சிப்ஸ், பொறியல்) அளவிட்டு கூறமுடியாத தீமைகளை உடலில் விளைவிக்கும். மாவுப்பொருள்களுக்கு ஜென்ம விரோதி எண்ணெய்ப் பொருளாகும். உதாரணம் தோசை, வடை, பூரி, போண்டா முதலியன .

4) உப்பும், வெள்ளை (அஸ்கா) சர்க்கரை என்கிற சீனி :-

உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே - உப்பு போட்ட பண்டம் தொப்பையிலே - என்று கூறி கடல் உப்பை எல்லா உணவுகளிலும் சேர்த்து சாப்பிட்டு பழகி அதற்கு அடிமையாகிவிட்டோம். உப்பினால் ஏற்படும். தீமைகளை அளவிட்டு கூறமுடியாது. எழுதவும் முடியாது. அவ்வளவு தீமை தரக்கூடிய விஷப்பொருளாகும். உப்பு உணவு சாப்பிடுவதால் ரத்தம் கெட்டியாகும், உடலில் உஷ்ணம் அதிகமாகும். தோல் காய்ந்து வறட்சி ஏற்படுத்தும், ரத்த அழுத்தம், பரபரப்பு, கோபம், கவலை, பயம் இவைகளை ஏற்படுத்தும், இயற்கையில் இறைவன் உப்பு பொருளை இயற்கையான கீரைகளில் மனிதனுக்கு தேவையான அளவு படைத்துள்ளான். அவற்றை

தியானம் என்பது (1) ஆத்மசோதனை (2) கடவுள் சோதனை (3) தெய்வீக வாக்கியங்களின் பொருளைச் சிந்தித்தல் (4) நாம ஜெபம் செய்தல் (5) கடவுளின் லீலைகளை எண்ணி மகிழ்ந்து அனுபவித்தல் என்பதாகும்.

- வினோபாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

சமைப்பதால் (செயற்கை முறைகள்) தாது உப்புகள் அழிந்து விடுகின்றன. அந்த சுவைக்காக உப்பை சேர்த்து சாப்பிட பழகிவிட்டோம். பசுமையாக கீரைகளை அரைவேக்காட்டுடன் சாப்பிட்டால் உப்பு தேவையில்லை என்பதை உணர முடியும். அடுப்பில் இட்டு வேகவைப்பதால் சத்துக்கள் அழியும். கொடி காய்கள், கீரைகள், இளநீர், அருகம்புல் சாறு, வில்வச்சாறு, துளசிசாறு இவைகளில் உப்பு சத்து அதிகம் உள்ளது என்பதை அனைவரும் அறிதல்வேண்டும். (மூலிகைச் சாறுகளில்)

(5) வெள்ளைச்சீனி :- இதனை நாம் வைட்டமின் திருடன் என்று பெயர் சூட்டியுள்ளோம். பதப்படுத்துதல் என்கிற பெயரால் கரும்பு சாற்றிலுள்ள உயிர்சத்துக்கள் அனைத்தும் சாகடிக்கப்பட்டு வெறும் இனிப்பு சத்தும் எடுத்துவிட்டு இராசயன பொருள் அத்துடன் சேர்த்து செய்வதால் அதனை அதிகம் உண்ணும் மக்கள் இன்று "நீரிழிவு" நோய் என்றும், " சர்க்கரை வியாதி " என்றும் கூறி அவதிப்படுகிறார்கள். அதிக சர்க்கரை உபயோகப்படுத்துவோருக்கு பற்களும் எலும்பும் பலமிழந்து விடும். இதற்குமாறாக கரும்பு வெல்லம், தென்னை வெல்லம், பனைவெல்லம் உபயோகித்தால் மேன்மை தரும். இனிப்பு சத்துக்கள் உடலுக்கு தீமை இழைக்கக்கூடியதாகும்.

5. பதப்படுத்திய உணவுகள் : இன்று டப்பாக்களிலும், பாலித்தீன் பேக்குகளிலும் புட்டிகளிலும் மலிவானது என கூறி விற்கப்படும் அனைத்து பொருள்களும் மனித இனத்திற்கு கேடு விளைவிக்க கூடியவைகளாகும். உதாரணத்திற்கு கோக்ககோலா, பெப்ஸி, லிம்கா, டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள், பாலித்தீன் பைகளில் உள்ள பால், மோர், தயிர் போன்றவைகளில் இயற்கை தன்மை முழுவதும் அழிந்து ஜீரணத்திற்கு கடினமாகி, உடலில் அசுத்தத்தை சேர்த்து நோய் உற்பத்தி செய்கிறது.

ஏற்கும் உணவுகள் (POSITVE FOODS)

1. சாறுள்ள பழங்கள்

வயிறு நிறையச்சோறு, உடலை மூடிக்கொள்ள ஆடை என்ற இவற்றிற்கு அதிகமாக எதுவும் வேண்டாம். நாட்டுப்பணியிலேயே கடவுள் பக்தியும் அடங்குமாயின் கடவுள் வழிபாடும் சிறிது செய்ய வேண்டும். - **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

2. சதைபற்றுள்ள பழங்கள்
3. பச்சை கீரைகள்
4. கொடிக்காய்கள்
5. நிலத்திற்கு மேல் மேல்நோக்கி விளையும் காய்கள்

ஏற்கா உணவுகள் Negative Foods

1. பால் பொருட்கள்
2. எண்ணெய் வித்துக்களும், எண்ணெய்களும்
3. கிழங்குகள்
4. உப்பு, சர்க்கரை, பால்
5. பதப்படுத்திய உணவுகள்

இயற்கை உணவினால் உடல் நலம் சோர்வுற்று தளர்ந்து போகாதா? (பலவீனமாகி விடாதா)

இயற்கை உணவில் எல்லா தாதுப்பொருள்களும் உள்ளன. நமது உடலுக்குத்தேவையான அனைத்து விட்டமின்களும் உள்ளன. நாம் சாப்பிடும் செயற்கை உணவில் (சமைத்த உணவில்) அளவுக்கு மீறிய மாவுச் சத்துப் பொருள்கள்தான் உள்ளன. அதனால் மல சிக்கல் ஏற்பட்டு எல்லா நோய்களுக்கும் மூல காரணமாகி விடுகிறது. மாவுச் சத்துதோடு கூடிய பொருந்தா உணவுகளும் சேருவதால் உடல் நலம் கெடுகிறது. நோய் உண்டாகிறது, என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும். நமது உடலுக்கு தேவையான சத்துப்பொருள்கள் இயற்கையில் கிடைப்பதால் சோர்வும் தளர்வும் ஏற்படாது என்பது உறுதி. நோயற்ற வாழ்வுக்கு தளர்வும் சோர்வும் ஏது?

நாம் உண்ணும் உணவில் எத்தனை வகைகள் உண்டு?

மூன்று வகையாக பிரிக்கலாம். (1) கனி உணவு (இயற்கை உணவு) (2) சமைத்த சைவ உணவு (செயற்கை உணவு) (3) புலால் உணவு (இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்ற மாமிச உணவு)

அன்பு செலுத்துபவள் தாய், தாய் இருப்பதனால் குழந்தையின் மழலைப் பேச்சிற்கு மதிப்பேற்படுகிறது. பகவான் இயல்பு மன்னிப்பது. இதனால் மனிதனது அஞ்ஞானமும் அழகு பெறுகிறது.

- **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

1) கனி உணவுகள் : இயற்கையாக இறைவனால் படைக்கப்பட்ட பழங்களை உண்டு வாழ்ந்தால், அதனால் கனிவான உள்ளம், கனிவான செயல் ஏற்படும் என்பது உறுதி (கனிச்சாறு எப்போதும் நல்லது)

2) சமைத்த சைவ உணவுகள் : செயற்கை முறையில் இயற்கையாக உள்ள காய்கறிகளை, கீரைகளை, சிதைத்தும், அறுத்தும், வெட்டியும் வேகவைத்தும், உப்பு, காரம், மசாலா பொருள்களை சேர்த்தும் வாய்க்கு ருசியாக சாப்பிடும் உணவு, மனதை பேதலிக்கச் செய்யும். நாவுக்கு அடிமையாகும் நிலை ஏற்பட்டுவிடும். அதிகப்பசி, அதிக ருசி, அதிக நோய் ஏற்பட மூலகாரணமாக அமைந்துவிடும் என்பதை அறிக.

3) புலால் உணவுகள் : இயற்கையால் உண்டாக்கப்பட்ட நம் உயிர்போல் உள்ள ஜீவன்களான கோழி, ஆடு, மாடு, மான், பன்றி போன்ற மிருகங்களையும் பறவைகளையும் கொன்று சாகடித்து, உயிரற்ற பிணங்களை நாம் சாப்பிடுவது மிக மிக கேவலமான செயலாகும். நாம் உண்ணும் உணவு உணவின் தன்மையே நம் உடலில் ஊறும் என்பது உண்மை. அதலால் கண்டிப்பாக புலாலை தவிர்த்தல் வேண்டும். நம் குடல் " மயான பூமி " அல்ல என்பதை உணர வேண்டும். இறந்தவர்களை புதைக்கவும் எரிக்கவும் செய்யுமிடம் மயானபூமி. நம் குடல் மாயான பூமி அல்ல என்பதை உணருங்கள். நமது குடல் புனிதமான இடமாகும்.

3. உண்ணா நோன்பு

உண்ணா நோன்பு என்பதற்கும் பட்டினி என்பதற்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?

உண்ணா நோன்பு, உண்ணாவிரதம், உபவாசம் எல்லாம் ஒன்றையே குறிக்கும். உண்ணா நோன்பு என்பது உண்ண உணவிருந்தும் உண்ணுவதிலிருந்தும், அதனை உண்ணாமல் மகிழ்ச்சி யோடு ஏற்று உணவின் மீது சிந்தனை அற்று, தூய எண்ணத்தில் எண்ணத்தை செலுத்தி, உண்ணாமல் இருப்பதுதான் உண்ணா நோன்பு.

கையாலாகா திருப்பதைவிட, காரியம் செய்தல் சிறந்தது. ஆனால் அதைவிடச் சிறந்தது - செய்தும் செய்யாதது போன்று இருத்தல் தான் - **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பட்டினி என்பது உண்ண வழியில்லாமல், உண்ண உணவு கிடைக்காமல், மனம் ஏக்கத்தோடு, சாப்பிடாமல், உணவை பற்றிய எண்ணம் மிகுதியாக மேலோங்கி ஏற்பட்டு, அதனால் விரக்தியும் ஏற்பட்டு, சாப்பிடாமல் இருப்பது தான் பட்டினியாகும்.

1. இந்து மதத்தினருக்கு உண்ணாநோன்பு மாபெரும் அறமாகும். இயற்கை மருத்துவ முறைகளில் அது தலை சிந்த இடத்தில் முதலிடம் வகிக்கிறது. (அமாவாசை, பௌர்ணமி, கிருத்திகை, சஷ்டி, ஏகாதசி)

2. உண்ணவழியிருந்தும், உணவு இருந்தும், உண்ணாமல் மகிழ்ச்சியோடு, ஏற்று, உணவின் சிந்தனை அற்று தூய எண்ணத்தில், எண்ணத்தை செலுத்துவதுதான் உண்ணா நோன்பாகும்.

3. நபிகள் நாயகம் (ரம்சான்) ஏசுநாதர், புத்தர், மகாத்மா காந்தி, வினோபாஜி போன்ற மகான்கள் எல்லாம் உண்ணா நோன்பிருந்து இறைவனோடு ஒன்றினார்கள் என்பது உண்மை. இதனை உபவாசம், உண்ணாவிரதம் என்றும் கூறலாம். உண்ணாநோன்பு, உண்ணாவிரதம், உபவாசம் என்கிற சொற்கள் மனம் இயற்கையோடு, இறைவனோடு, இணைதல் என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

4. எல்லா மதத்தினருக்கும் உண்ணா நோன்பு, பொதுவானதாகும். இதனை அவரவர்கள் வசதிகேற்ப வாரத்தில் ஒரு நாளை தேர்ந்தெடுத்து அந்தநாளில் உண்ணா நோன்பு இருத்தல் மிகவும் நல்ல பயனளிக்கும் என்பது உண்மை. பிரார்த்தனையும், ஆன்மீகமும் இணையும்போது உபவாசம் என்பது உருவாகிறது. காந்தி அடிகள் உண்ணா நோன்பினை ஒரு "தவம்" எனக் கூறுகிறார்.

5. பட்டினி என்பது, உண்ண வழியில்லாமல் உண்ண உணவு கிடைக்காமல், மனம் ஏக்கத்தோடு, சாப்பிடாமல், உணவை பற்றிய எண்ணம் மிகுதியாக மேலோங்கி இருப்பதுதான். (பட்டினி வேறு உண்ணாவிரதம் வேறு புரிந்து கொள்ளவேண்டும். பட்டினி என்பது உணவின் ஏக்கம் ஆகும்.)

வாழ்க்கை சிறக்க (1) சாதனம்(2) துடிதுடிப்பு (3) அனுபவம் (4) உபகாரம் என்பவை ஒருவரி சையயில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் அமைந்தவைகளாகும். - **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

6. அண்டத்தில் இருப்பதுதான் பிண்டத்தில் இருக்கும் என்பார்கள் அண்டத்தில் பஞ்சபூதங்களில் ஒன்றான ஆகாயத்தை உண்ணா நோன்பின் போது பயன்படுத்துகிறோம். உண்ணா நோன்பின் போது இரைப்பை காலியாகிறது. உணவு பொருள் திணிக்கப்படுவது குறைந்து காலியிடம் உருவாகிறது. அந்த காலியிடம் தான் ஆகாயமாகும். ஆகாயம் மிகவும் தூய்மையானது. எல்லாவற்றையும் அடக்கி, உடம்பை தூய்மைபடுத்தி பிராண சக்திக்கு உறுதுணையாக, அரிய மருந்தாக அமைகிறது.

7. உதாரணமாக நான் பிரதி சனிக்கிழமைதோறும் உண்ணா நோன்பு இருந்து வருகிறேன். அப்போது வெள்ளிகிழமை இரவு பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடுகிறேன். சனி காலை எனிமா எடுத்த பின், பிரார்த்தனையும், யோகாவும் செய்தபின், காலை 6.00 மணி முதல் மாலை 6.00 மணிவரை உண்ணாவிரத நோன்பு இருக்கிறேன். (பனிரெண்டு மணிநேரம் போதுமானது).

8. முதல் வகை நோன்பு : (சாதாரணமானது)

பழரச உண்ணாவிரதம், எலுமிச்சை சாற்றில் தேன் கலந்து குடிப்பது, இளநீர் குடிப்பது, பழரசங்கள் மட்டும் அருந்துவது பழரச உபவாசமாகும்.

இரண்டாவது வகை நோன்பு : (பொதுவானது) நீர் மட்டும் குடித்துக் கொண்டே இருப்பது கூடுமானவரை பானை தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டு பழகுவது தான் நீர் உபவாசமாகும். இது தான் நமக்கேற்ற நோன்பாகும்.

மூன்றாவது வகை நோன்பு : (தீவிரமானது) வறட்சி உபவாசமாகும். வறட்சி என்பது பழரசம் குடிக்காமலும், நீர் குடிக்காமலும், தன் வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீரை, எச்சிலை மட்டும் விழுங்கி உண்டு இருப்பது தான் வறட்சி உபவாசமாகும்.

மாலை 6 மணிக்கு உபவாசம் முடிக்கும்போது எலுமிச்சை அல்லது ஆரஞ்சு அல்லது சாத்துக்குடி ஜீஸ் குடித்து முடிக்கவேண்டும் இரவு 7 மணிக்கு

உண்மையான ஆற்றல் என்பது அன்பிலும் சிந்தனையிலும் தான் உள்ளது.

- மனோபாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வெள்ளி இரவு பழங்கள் சாப்பிட்டது போல் சனி இரவும் பழங்கள் மட்டும் சாப்பிட்டு உண்ணா நோன்பு இருக்க பழகிக் கொள்ளவேண்டும். உண்ணா நோன்பால் கடுமையான நோய்கள் கண்டிப்பாக விலகும் என்பது உறுதி. எனக்கிருந்த கடுமையான நோய்கள் விலகின என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உண்ணா நோன்பின் பயன்கள்

1. உடலில் உள்ள கொழுப்பு பொருள்கள் கரைகின்றன உடல் எடை, ஊளை சதை, உடல் பருமன் குறைய சிறந்த வழியாகும்.
2. உடலில் சேமித்துள்ள சர்க்கரை பொருள்களும் புரதப் பொருள்களும் கரைந்து நாம் குடிக்கும் நீருடன் கலந்து உடலில் கலக்கிறது.
3. எல்லாவித நோயுற்ற கடுமையான நோய்களையும் நீக்கிவிடும்.
4. உடலில் உடள்ள நோயுற்ற திசுக்கள் கரையும்.
5. உண்ணா நோன்பு எளிய முறையில், ஊட்டச்சத்து நிறைந்து, பிராணசக்தி கூடுதலாகி, உடலையும் உயிரையும் காக்கும்.
6. உடலும் மனமும் ஓய்வடைகிறது.
7. உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் அமைதி கிட்டியபின், நரம்பு தளர்ச்சி நீங்குகிறது.
8. உடம்பில் சூடான நிலை மாறி குளிர்ச்சியான நிலை ஏற்படுகிறது. சமநிலை ஏற்படும்.
9. உடலில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறுகிறது.
10. காம உணர்வு குறைந்து, ஆன்மீக சிந்தனை ஏற்படும். பசியை தாங்கும் சக்தி ஏற்படும்.

4. யோகாசனம்

உடற்பயிற்சியும் யோகாசனமும் ஒன்றா?

உடற்பயிற்சி என்பது உடலை மட்டும் அதாவது நரம்பு மண்டலம், எலும்பு மண்டலம், சதை மண்டலம் மட்டும் உறுதி பெறும். யோகாசனம் என்றால் உடல் மனம் சமமாக்குதல் என்பதாகும்.

ஒருவரது காம குரோதங்களுக்குக் காரணமாய் இருப்பது எதுவோ - அதுவே அவருக்கு விஷமாக மாறிவிடும்.
- வினோபாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

யோகாசனம் செய்து வந்தால் உயிர் சக்தி விருத்தி அடைந்து, பலம் அடைந்து, நோயற்ற வாழ்வுக்கு அடிப்படையாகும். உடற்பயிற்சி செய்வோர்க்கு நோய் ஏற்படலாம். யோகாசனம் செய்பவர்களை எந்த நோயும் பற்றாது என்பது உறுதி. உடற்பயிற்சி மட்டும் செய்பவர்களுக்கு ஆன்மீக பக்குவம் கிடைப்பது அரிது. யோகாசனம் செய்பவர்களுக்கு ஆன்மீகம், மேலோங்கி, உயர்ந்த வாழ்வு வாழ வழிவகுக்கும் என்பது உறுதி. இரண்டும் தனித் தனி தன்மை உடையவைகளாகும். உடற்பயிற்சி வேறு யோகாசனன பயிற்சி வேறு என்பதை உணறுக.

யோகாசனம் எப்போது செய்ய வேண்டும்?

யோகாசனம் விடியற்காலை பிரம்ம முகூர்த்தமான 4.30 மணி முதல் 6.00 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும். (1) தலை மூழ்கி குளித்த பின் பிரார்த்தனை செய்துவிட்டு தரையில் ஒரு விரிப்பு போட்டு அதன்மீது யோகாசனம் செய்தல் வேண்டும். தரையில் உடல் உருபுகள் கண்டிப்பாகபடக்கூடாது. தயார் நிலைப்பயிற்சி செய்த பின்பு யோகாசனம் செய்ய வேண்டும். அனைத்து ஆசனங்கள் முடிந்தபின் சல ஆசனம் கண்டிப்பாக செய்யவேண்டும்.

யோகாசனத்தால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன?

உடம்பு நோயற்ற வாழ்விற்கு வழி வகுக்கும். இரத்த ஓட்டம் ஒரே சீராக இயங்கும். தூய்மையான எண்ணங்கள் உதிக்கும். காம வேட்கை குறையும். ஆன்மீக நாட்டம் அதிகரிக்கும். உண்மை பரம்பொருளை அறிய மனம் அவாவும், ஆசனத்துடன் தியானமும் சேர்ந்தால் வாழ்க்கை மிக மிக பயனுள்ளதாக அமைந்து விடும் என்பது திண்ணம். பிரார்த்தனையை விட " தியானம் " பலமடங்கு மேலானது. அத்துடன் பிராணாயாமும் செய்வது சாலச்சிறந்தது.

14. எந்த வயதிலிருந்து யோகாசனம் செய்யலாம்?

பத்து வயதிலிருந்து மனிதன் சாகும்வரை தினசரி யோகாசனம்

சீடர் பெற்றுள்ள ஞானத்திற்கு ஒப்பமளிப்பதே குருவின் வேலை மற்றபடி சீடர்தன் காரியங்களை தானே தான் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். - **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

செய்து வரலாம். வயது வரம்பு கிடையாது. வயதானவர்கள் தான் யோகாசனம் செய்யவேண்டும். மற்றவர்களுக்கு தேவை இல்லை என கருதுகிறார்கள். அது தவறான கருத்தாகும். உடலையும் மனதையும் ஒரே சமநிலையில் வைப்பது தான் யோகாசனம் ஆகும். இதனை புரிந்து கொண்டு அனைவரும் தினசரி யோகாசனமும் தியானமும் செய்ய வேண்டும். செயல்படவேண்டும்.

கேள்வி யோகாசனம் எந்தெந்த நிலைகளில் எத்தனை செய்யலாம்?

1) நின்ற நிலை ஆசனங்கள் (ஆறு)

1) தாளாசனம்
2) உட்கட்டாசனம்
3) அர்த்தநாடி சக்கராசனம்
4) பரிவர்த்தாசனம்
5) சிக்கியா சனம்
6) ஏகபாத ஆசனம்.

2) உட்கார்ந்த நிலை ஆசனங்கள் (ஏழு)

1) குதபாத ஆசனம்.
2) பிருஷ்ட கோணாசனம்
3) ஜனு ராசனம்
4) பச்சி மோத்தாசனம்
5) வஜ்ராசனம்
6) பத்மாசனம்
7) குழிமுயலாசனம் (ஒட்டகாசனம்)

3) குப்புறப்படுத்து செய்யும் ஆசனங்கள் (நான்கு)

1) புஜாங்காசனம்
2) சலபாசனம்
3) அர்த்த சலபாசனம்
4) தனுராசனம்

நாம் கட்டு திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நடந்து கொண்டால் நம் மனம் எப்போதும் சுதந்திரமாயிருக்கும்.

- **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

யோகாசனம்

யோகாசனம் என்றால் மனமும் உடலும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுதல் என்று பொருள். மனமும் உடலும் இணைந்து செயல்படும்போதுதான் ஆன்மீகம் வளர்ச்சி பெறும்.

யோகாசனம் செய்யும்போது கடைபிடிக்க வேண்டியவைகள் :

(1) காலை 6.00 மணிக்குள்ளாக வெறும் வயிற்றில் செய்தல் வேண்டும் உத்தமம்.

(2) தரையில் விரிப்பு போட்டு செய்யவேண்டும். உடல் உறுப்புகள் தரையில் படக்கூடாது.

(3) தயார் நிலைபயிற்சி செய்தபின்புதான் யோகாசனம் செய்யவேண்டும்.

(4) ஒவ்வொரு ஆசனமும் போட்டு முடித்தபின் உடம்பை தளர்த்திக்கொள்ளவேண்டும். அதாவது ரிலாக்ஸ் செய்யவேண்டும்.

(5) அனைத்து ஆசனங்கள் முடிந்தபின் சவஆசனம் (சாந்தி ஆசனம்) கண்டிப்பாக செய்யவேண்டும்.

படம் 1 : **சர்வாங்காசனம்** : சர்வ + அங்க + ஆசனம் - அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பயனளிக்கவல்லது. சிரசானத்திற்கு பதிலாக இதனை செய்து 75 சதவிகிதம் பயன்பெறலாம். குரல் வளம்பெறும்.

படம் 2 : **தாளாசனம்** : பாதம், கால், தொடை தசைகள் பலம்பெறும்.

படம் 3 : **நவாசனம்** : குண்டிக்காய்கள் வலுபெறும். தொப்பை கரையும்.

படம் 4 : **மயூராசனம்** : கல்லீரல் ஆரோக்கியமாகும். மஞ்சள் காமாலைக்கு நல்லது. ஏறுகுடல் இரங்கு குடல் சரியாகும். மணிகட்டு, முன்னங்கை வலுவுபெறும்.

படம் 5 : **புஜங்காசனம்** : பசி தூண்டும். கூன் நிமிரும். முதுகெலும்பு மேல்பாகம்வரை நன்மை பெறும். தோள்பட்டை வலுபெறம்.

படம் 6 : **சலபாசனம்** : இடுப்பு வலிமறையும். தொந்தி சுருங்கும்.இதயம் பலம்பெறும். ஜீரண உறுப்புகள் சுறுசுறுப்படையும். கண் ஒளிபெருகும்.

படம் 7 : **அர்த்த சிரசானம்** : இரத்த ஓட்டம் தலைக்கு வரும். திசுக்கள் புதுப்பிக்கப்படும். சிரசாசனம் ஐந்து நிமிடங்கள் மட்டும் செய்யவேண்டும். பூரண சுகம் கிடைக்கம். ஞாபசக்தி அதிகரிக்கும்.

படம் 8 : **தனுராசனம்** : மலசிக்கல் தீரும், மூலவியாதி நீங்கும். வயிற்றுக்கோளாறுகள் நீங்கும். தொந்திகரையும். சர்க்கரை நோய்தீரும். எல்லா சுரபிகளும் நன்றாக வேலை செய்யும்.

படம் 9 : **கோமுக ஆசனம்** : ஏகபாத ஆசனம் இரண்டாம் பிரிவு. சுவாசம் சமசீராகும். மார்பு விரியும். ஆஸ்த்துமா, நீரிழிவு வியாதிக்கு நல்லது. கண்பார்வை துல்லியமாக செயல்படும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

படம் 10 : **நின்றபாத ஆசனம்** : ஏகபாத ஆசனம். சுவாசம் சமசீராகும். மார்பு விரியும். கால்கள் வலுவடையும்.

படம் 11 : **ஹாலாசனம்** : இளமையோடிருக்க உகந்த ஆசனம்.

படம் 12 : **குதபாத ஆசனம்** : மலசிக்கல் தீரும். பெண்களுக்கு சீரான மாதவிடாயும் சுகப்பிரவசமும் ஏற்படும். சர்க்கரை வியாதிக்கு நல்லது. கிட்னி வலுப்பெறும். மூலவியாதி நீங்கும்.

படம் 13 : **திரிகோணாசனம்** : இடுப்பு வலுபெறும். ஊளை சதை குறையும். கண்களுக்கு நல்ல பயிற்சியாகும்.

படம் 14 : **வஜ்ஜிராசனம்** : சாப்பிட்டாலும் வயிற்றில் ஆகாரம் இருந்தாலும் செய்யக்கூடிய ஒரே ஆசானம். முதுகு தண்டு நேராக இருக்கும். தியானத்திற்கு நல்லது.

படம் 15 : **அர்த்தமத்ச்யேந்திராசனம்** : ஊளை சதை நீங்கும். இடுப்பு அழகாக அமையும். விந்து உரம்பெறும் கெட்டி பெறும். காமம் அடங்கும்.

படம் 16 : **உட்கட்டாசனம்** : மூலவியாதிக்கு நல்லது. கால், கைமுட்டிகள் வலுபெறும். கீல்வாதம் முட்டி வியாதி நீங்கும்.

படம் 17 : **பத்மாசனம்** : தியானத்திற்கு ஏற்ற ஆசனம். மனம் உயிர்ஒன்றுபடும். முதுகு தண்டு நேராக இருந்து நோய் நொடி நீங்க உதவும். தினசரி 25 நிமிடங்கள் அவசியம் செய்யவேண்டிய ஆசனம். உடல் மனம் ஒருங்கிணையும்.

படம் 18 : **உத்திரபத்மாசனம்** : உடல் எடை குறையும். பருமன் குறையும். ஊளை சதை குறையும்.

படம் 19 : **சவாசனம் : சாந்தி ஆசனம்** ஆகும். இரத்தக்கொதிப்பு வியாதி அடியோடு ஒழியும். அனைத்து ஆசனங்கள் செய்தபின் இருபத்தைந்து நிமிடம்வரை செய்யலாம். மனம் சஞ்சலம் நீங்கி மனபாரம் குறையும். மனம் நிம்மதிபெறும்.

படம் 20 : **உசர்படாசனம்** : தனுர் ஆசனத்திற்கு ஈடானது. கால்தொடைகள் முட்டிபடியும் நிலையில் செய்தல் வேண்டும். வயிற்று கோளாறுகள் நீங்கும்.

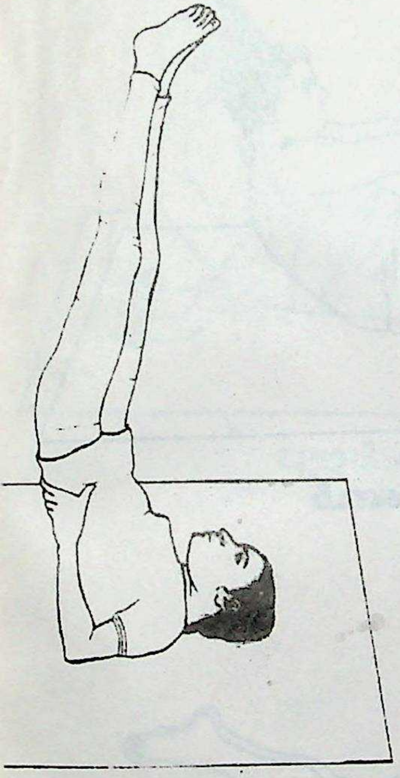
படம் 21 : **விபரீதகரணி** : முதுகு தண்டை நேர்செய்தல் - கூன்விழுதலை தடுக்கும். வயிற்றுஉபாதைகள் நீங்கும்.

படம் 22 : **பச்சிமோத்தாசனம்** : கண், மூக்கு, வாய், காது, மூளை, நுரையீரல், நன்றாக வேலை செய்யும். ஆஸ்த்துமாவுக்கு நல்லது.

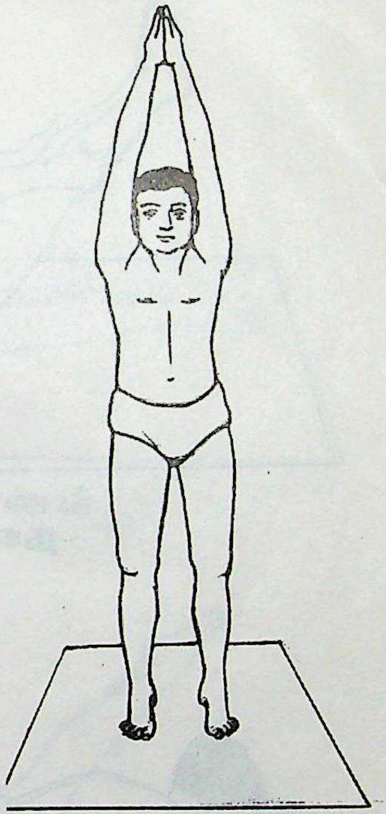
படம் 23 : **முத்ரா** : பத்மாசனநிலையில் அமர்ந்து செய்யவேண்டும். நீரிழிவு வியாதி நீங்கும்.

படம் 24 : **மகாமுத்ரா** : இரத்த ஓட்டம் சமசீராகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

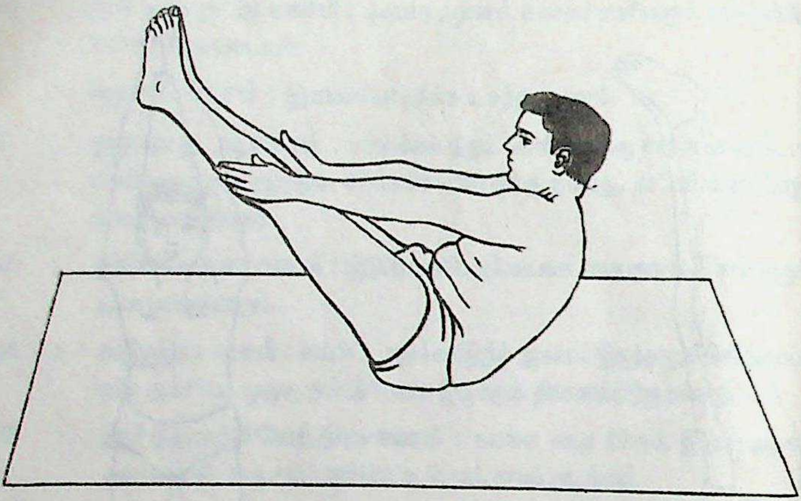


சர்வாங்காசனம்

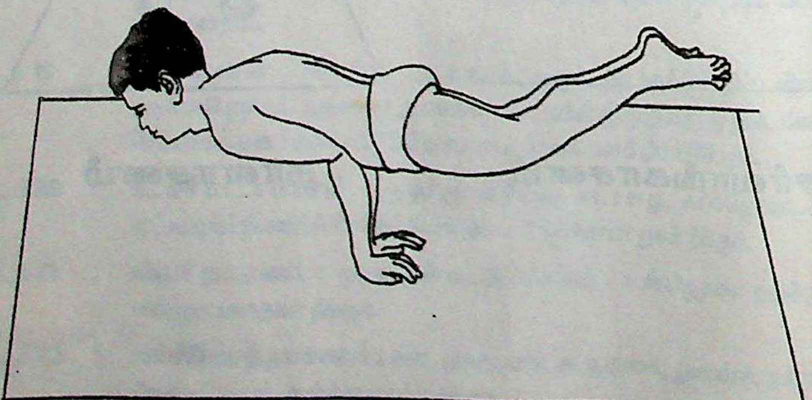


தாளாசனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

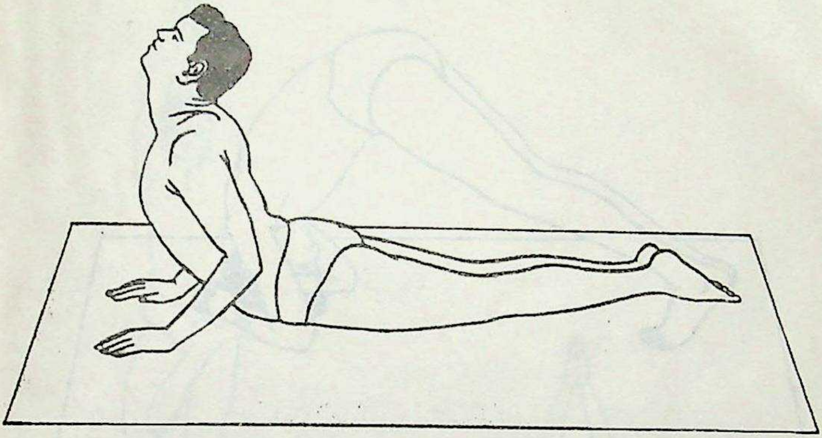


நவாசனம்

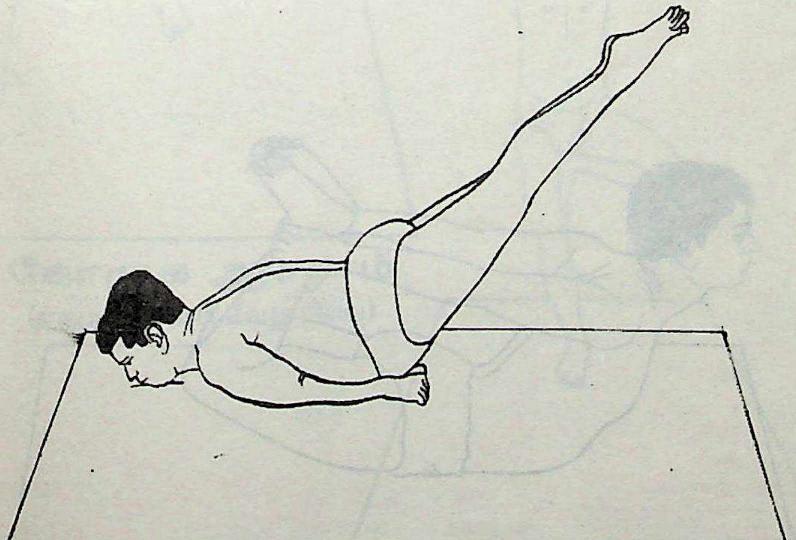


மயூராசனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

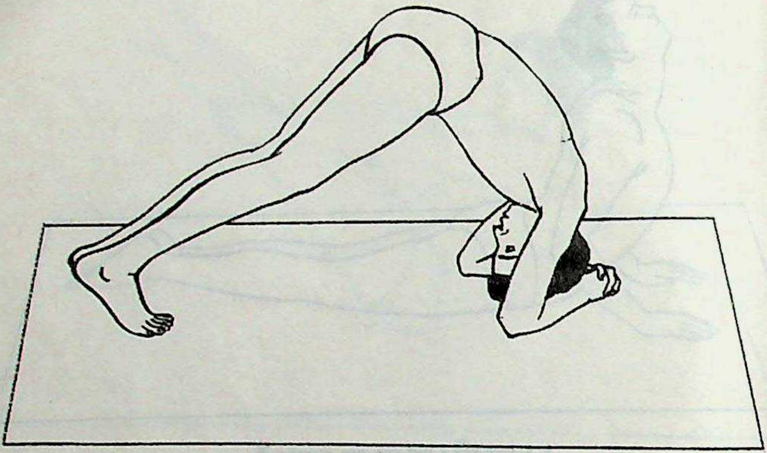


புஜங்காசனம்

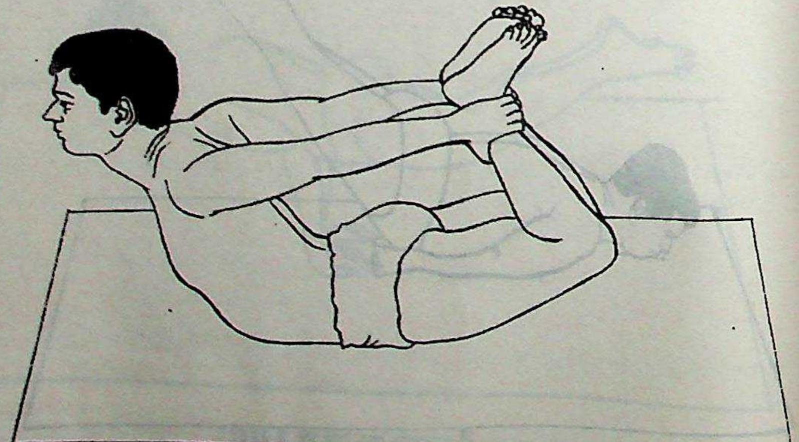


சலபாசனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

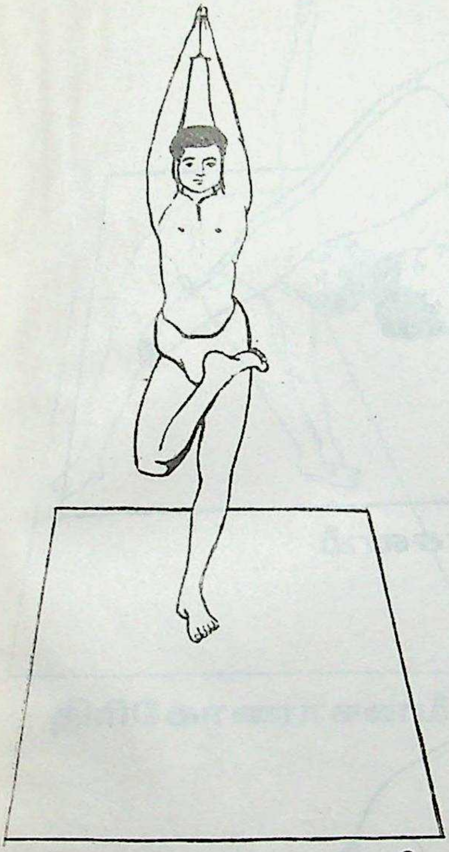


அர்த்த சிரசாசனம்



தனுராசனம்

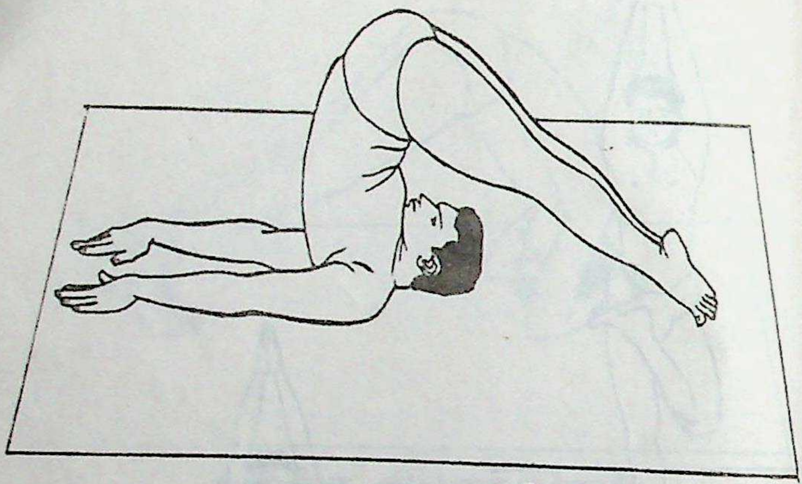
In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy



கோமுக ஆசனம்
(ஏகபாதாசனம் 2வது பிரிவு)

நின்றபாத ஆசனம்
(ஏகபாதாசனம் முதல் பிரிவு)

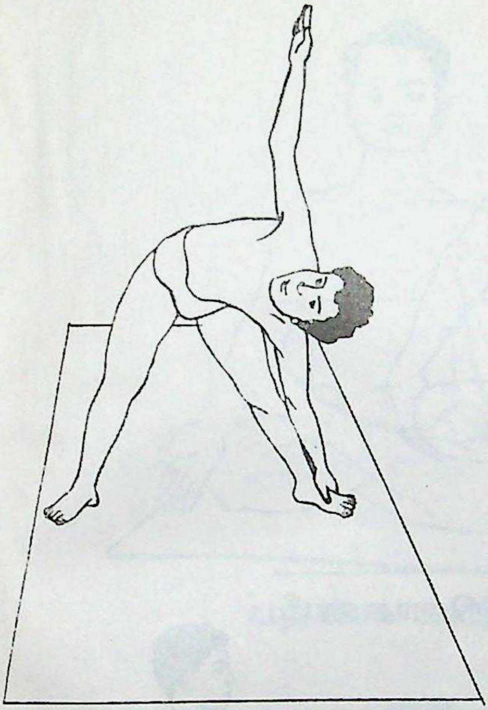
In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy



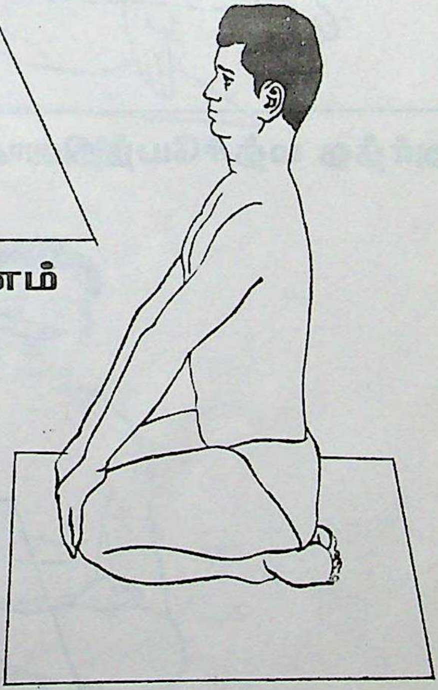
ஹலாசனம்

குதபாத ஆசனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

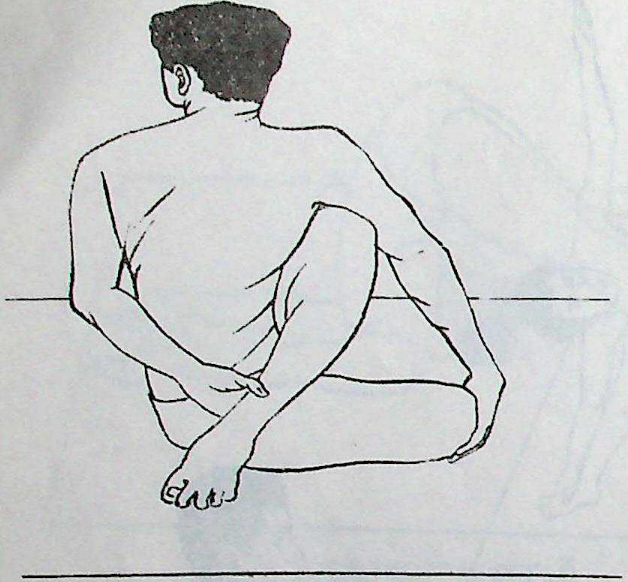


திரிகோணாசனம்

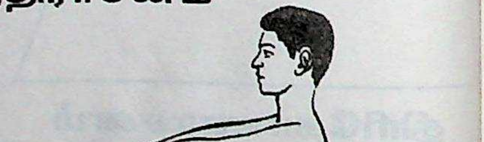


வஜ்ஜிராசனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

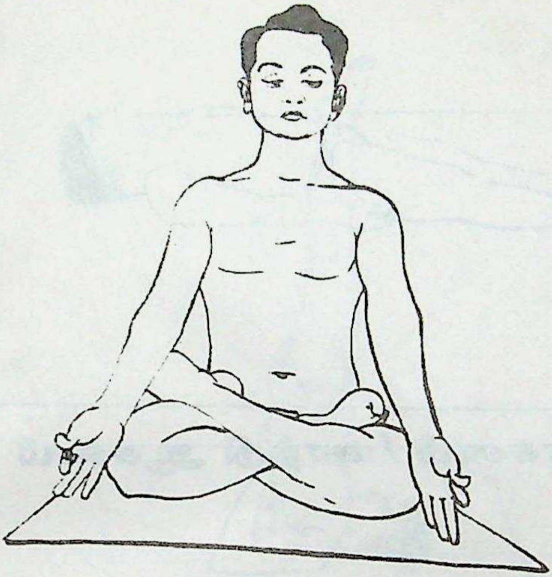


அர்த்த மத்ச்யேந்திராசனம்

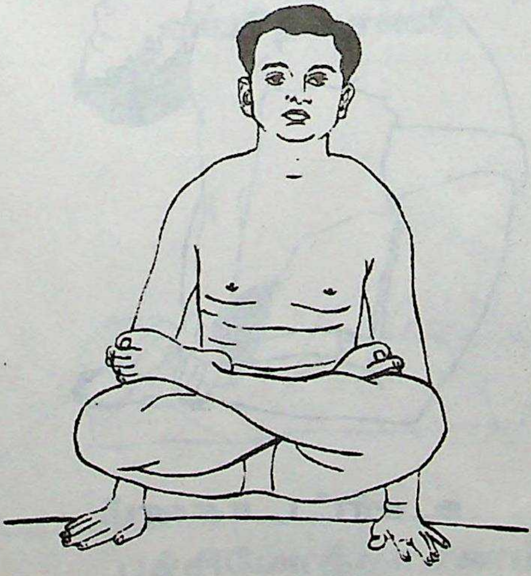


உட்கட்டாசனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

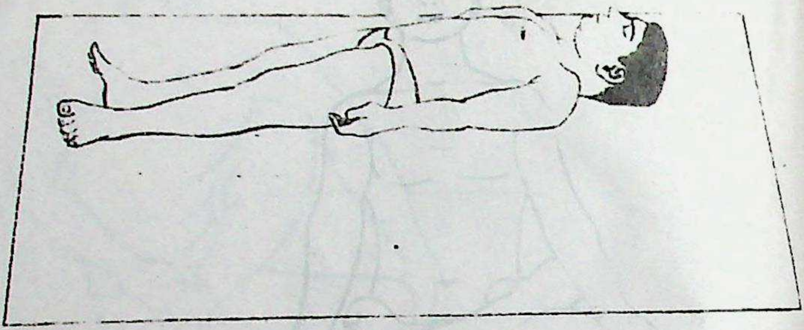


பத்மாசனம்

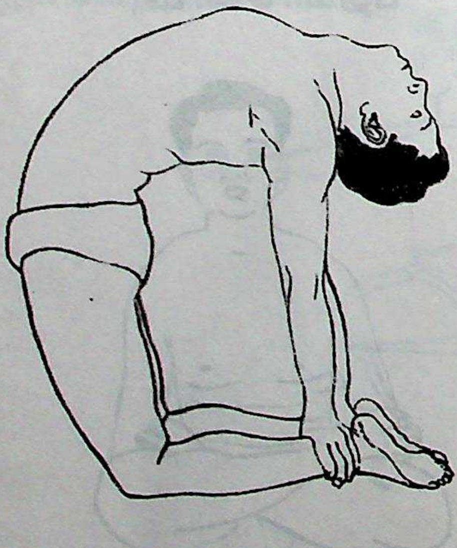


உத்தித பத்மாசனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

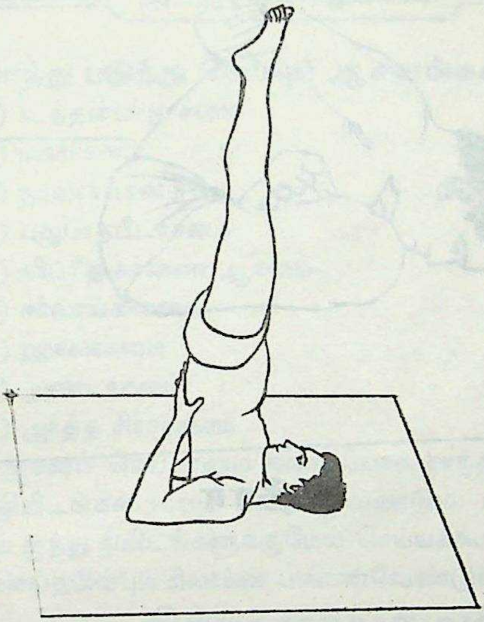


சவாசனம் / சாந்தி ஆசனம்

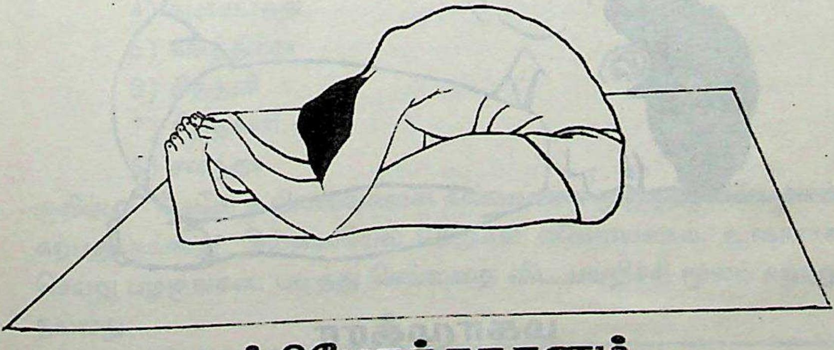


உசர்ட்டாசனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

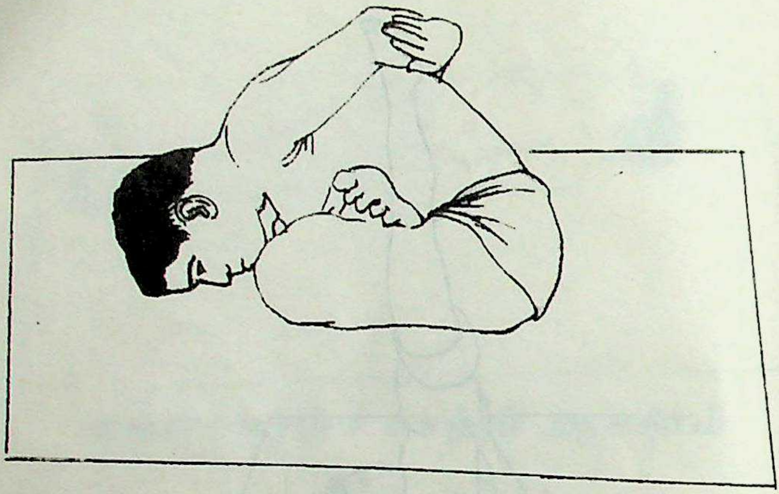


விபரீதகரணி



பச்சிமோத்தாசனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy



முத்ரா

மகாமுத்ரா

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

4) மல்லாந்து படுத்து செய்யும் ஆசனங்கள்

1) உத்தனபாதாசனம்
2) மகராசனம்
3) நாவாயாசனம்
4) புஜபாதபீடாசனம்
5) விபரீத கர்ணை ஆசனம்
6) சர்வாங்காசனம்
7) ஹாலாசனம்
8) அண்டாசனம்
9) அர்த்த சிரசாசனம்

5. எந்த ஆசனம் செய்தாலும் கண்டிப்பாக சாந்தி (சவ) ஆசனம் இருபது நிமிடங்கள் வரை செய்ய வேண்டும். மிக முக்கியமான சிரசாசனம் ஐந்து நிமிடங்களுக்குமேல் செய்யக்கூடாது. ஒவ்வொரு ஆசனம் செய்தபின்பும் ரிலாக்ஸ் பண்ணவேண்டும்.

5. பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் செய்யும் முறைகள் என்னென்ன?

1) ஏகநாடி சுத்தி
2) சகபூர்வ பிராணாயாமம்
3) பிரமரி பிராணாயாமம்
4) கபாலபத்தி
5) கந்த்திரிசா
6) சீத்தளி
7) சீத்தகாரி
8) சனந்தா

குறிப்பு :- மேலே கூறியவைகளை கண்டிப்பாக ஒரு குருவின் மூலம் கற்பது நல்லது. இல்லையேல் கேடுகள் விளையலாம். உஷாராக செய்து பழகுங்கள். படித்து செய்வதை விட பயறிச்சி மூலம் கற்பது நல்லது.

உடலின் அழிவு அழிவேயல்ல. ஆன்மாவுக்கோ அழிவே கிடையாது. அழிவு வருவது அறிவுக்குத்தான்.
- வினோபாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பிராணாயாமம் உயிர் வளர்க்கும் பிரச்சினையாகும். உயிர்வளர செழிக்க, இறைவனைக் காண, பிராணயாமம் முக்கிய பயிற்சியாகும்.

பிராணாயாமம் என்பது என்ன? எப்போது செய்ய வேண்டும்?

பிராயணாயாமம் என்பது ஒரு குருவின் மூலம் தீட்சை பெறுதல் வேண்டும். அதனை தினசரி கட்டாயம் மூன்று வேளை காலை, மதியம், இரவு (மாலையிலும் செய்யலாம்) நேரங்களில், உணவு உண்பதற்கு முன்பாக செய்துவர பலன் அதிகரிக்கும். பிராணயாமம் வாழ்க்கைக்கு தேவையான ஒரு முக்கிய பயிற்சியாகும். ஒவ்வொருவரும் அவசியம் தெரிந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும். உயிரினை அறிந்து இறைவனுடன் கலக்க உதவும் பயிற்சியாகும். பிராணாயாமமும் தியாகமும் உயிர் நலம் காக்கும்.

6. தியானம்

பிராணாயாமம் என்பது என்ன?

பிராணன் என்றால் நம்மில் இருக்கும் மூச்சாகும். உள்ளே இழுப்பதற்கு பிராணன் என்றுபெயர். வெளியில் விடும் மூச்சுக்கு அபாணன் என்றுபெயர். அபாணனை வெளியில் நிரந்தரமாக போய்விடாமல் தடுத்து நிறுத்தி, நசிந்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதற்கு பிராணயாமம் என்று பெயர். அந்தப்பயிற்சியை ஒரு குரு மூலம் உபதேசம் பெற்று நம் வாழ்நாள் பூராவும் பிராணாயாமம் செய்து மோட்சம் அடைவோமாக.

பிராணாயாமம் தியானத்தால் என்ன பயன்?

திருமூலர் கூறுகிறார்.

நயனம் இரண்டும் நாசிமேல் வைத்திட்டு
உயர் விழா வாயுவை உள்ளடக்கித்
துயரளு நாடியே தூங்க வல்லார்க்குப்
பயனிது காயம் பயம் இல்லைதானே

பிராணாயாமம் செய்து பழகியவர்களுக்கு எம பயம் என்கிற சாவு கிடையாது என்று தெள்ளத்தெளிய கூறியுள்ளார். (இறவா நிலை பெறலாம்)

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

தியானத்தின் பயன் என்ன?

திருமந்திரம் எனக் கூறும் தமிழ் மந்திரம் எழுதிய திருமூலர் கூறுகிறார்.

எண்ணாயிரத்தாண்டு யோகம் இருப்பினும்
கண்ணால் அமுதினைக் கண்டறிவார் இல்லை
உண்ணாடியுள்ள ஒளியுற நோக்கினால்
கண்ணாடி போலக் கலந்திருந்தானே

என கூறியுள்ளார். அதாவது எவன் ஒருவன் உள்நாட்டத்துடன் இறைவன் நினைவுடன் இருக்கிறானோ அவனிடம் இறைவனை, அவனில் காணலாம். என்கிறார். தியானமும் பிராணயாமும் ஒவ்வொருவருக்கும் இன்றி அமையாததாகும்.

7. பிரம்மச்சரியம்

பிரம்மச்சரியம் குறித்து விளக்கமாக கூற முடியுமா?

பிரம்மச்சரியம் என்பது இல்லறத்தில் உள்ளவர்களால் கடைப்பிடிக்க முடியாத ஒன்று என்று பலர் கூறுகின்றனர். அதையே முழுமையாகவும் பலர் நம்புகின்றனர். அது ஒரு தவறானக் கருத்தாகும். பிரம்மச்சரியத்தை இரண்டு விதமாக பிரித்து பார்க்கலாம். 1) இல்லற பிரம்மச்சரியம் 2) துறவற பிரம்மச்சரியம் என்பவைகளாகும். (விந்துவிட்டவன் நொந்து கெட்டான் என்பார்கள்) அதிக அளவில் உடல் உறவு கொண்டவன் நோய் நொடி பெற்றவன் ஆவான். தவறான உணவு முறையால் மல சிக்கலும் அதிக அளவில் உடல் உறவினால் விந்து செலவு செய்தவன் ஏதாகிலும் ஒரு நோயினால் கண்டிப்பாக அவதிப்படுவான் என்பது உறுதி.

1) இல்லற பிரம்மச்சரியம் : திருமணம் செய்து கொண்டு குழந்தை பேற்றினை பெற்ற பின்பு இல்லற வாழ்விலே இல்லற பிரம்மசரியம் கடைபிடிப்பது. இப்போது பரவலாக பேசப்பட்டு வரும்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

எய்ட்ஸ் பற்றி பயமில்லாது ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்றும் ஒருத்திக்கு ஒருவன் என்றும் திடமான எண்ணத்தில் மனம் பிறழாது வாழ்வது தான் இல்லற பிரம்மச்சரியம். 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆணும் பெண்ணும் இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட்டதும் இராமலிங்க அடிகளார் கூறியதுபோல மைதுனம் 1/ 16 வீசம் என்று ஒரு கணக்கிட்டு கூறியுள்ளார்கள். அதாவது 16ல் ஒன்று என்பது 16 தினங்களுக்கு ஒருமுறை (மைதுனம்) உடல் உறவு கொள்ளும் அளவினை தீர்க்க தரிசனமாக கூறியுள்ளார்கள். அப்படி வாழ்ந்து காட்டுதல் தான் இல்லற பிரம்மச்சரியம் என்று கூறலாம். அதனையே மகாத்மா காந்தி அடிகளும் இல்லறத்திலிருந்தே, நான் பிரம்மச்சரியம் என்பதை மனதால் பூரணமாக ஏற்றுக்கொண்டேன் என்கிறார். வாழ்க்கையில் திருமணமான 18 வயது முதல் 40 வயது வரை உள்ளவர்கள் மாதம் இருமுறை உடல் உறவு கொண்டால் போதுமானது என்றும் 41 வயது முதல் 60 வயது வரை மாதம் ஒருமுறை உடல் உறவு கொண்டால் போதுமானது என்றும் 61 வயதுக்கு மேல் உடல் உறவே தேவை இல்லை என்றும், ஒருவன் திடமான எண்ணத்தோடு வைராக்கியமாக, செயல்படுபவன் தான் உண்மையான இல்லற பிரம்மச்சாரியாவான். உதாரணமாக இராம கிருஷ்ண பரமஅம்சர், மகாத்மா காந்தி அடிகள். இராமலிங்க அடிகளார் போன்றவர்கள். இவர்களே " இல்லற ஞானி " கள் ஆவர்.

2) துறவற பிரம்மச்சரியம் : திருமண வாழ்வில் ஈடுபடாமல் பிறந்தது முதல் சாகும் பரியந்தம் வரை உடல் உறவு பற்றிய எண்ணம் எழாமல் தன்னை பாதுகாத்துக் கொண்டு எந்த சூழ்நிலையிலும், எந்த நேரத்திலும், பகிரங்கமாகவோ, இரகசியமாகவோ, தவறான சிந்தனைக்கு இடம் கொடாமல், மனதாலும், ஸ்பரிச உணர்வாலும், மனம் பேதலிக்காமல், வைராக்கியமாகவும், தெய்வசிந்தனையுடனும் ஆணையும் பெண்ணையும் சம நோக்கோடு பார்த்து வாழ்க்கை நடத்துபவன்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

துறவற பிரம்மச்சரியம் கடைபிடிப்பவன் என்று கூறலாம் இது லட்சத்தில் ஒருவனால் மட்டும்தான் கடைபிடிக்க முடியும். அதுவும் சென்ற ஜென்மத்தில் தானும் தன் மூதாதையர்கள், குறிப்பாக பெற்றோர்கள், செய்த தவப்பயனால் கிடைக்கக்கூடிய பெரும் பேறாகும். இல்லற பிரம்மச்சரியம் கடைபிடிப்பவர்களை " **இல்லறஞானி** " என்று கூறி அவர்களை போற்றுவோமாக. தூய எண்ணம், தூய செயல், தெய்வீக ஆன்மீக நாட்டம், இயற்கையான தரும சிந்தனை உள்ளவன் தான் உண்மையான " **துறவற பிரம்மச்சாரியாவான்**" இப்பேர்பட்டவர்களை " **நடமாடும் தெய்வம்**" என்று கூறலாம். உதாரணமாக விவேகானந்தர், ஆதிசங்கரர், வினோபாஜி, ரமணமகரிஷி வடகரை சிவானந்த பரம அம்சர் போன்றவர்கள் ஆவார்கள்.

பிரம்மச்சாரியத்தின் பயன்கள் யாவை?

1) புலனடக்கம் ஏற்படும்
2) ஆன்மீக நாட்டம் ஏற்படும்.
3) ஈவு, இரக்கம், தயவு, மன்னிக்கும் மனப்பான்மை, பொறுமை ஏற்படும்.
4) கல்விப்பெருமை, தற்பெருமை, மனபதட்டம், புகழுக்கு அடிமையாகுதல், இவைகள் அறவே ஒழியும்.
5) உலகம் பூராவையும் ஒரே கண்ணோட்டத்தில் பார்க்க முடியும். (ஆண், பெண் பேதம் பார்க்காமல்) மனித நேயம் பிறக்கும்.
6) எல்லா உயிர்களிடத்திலும் சமமான அன்பு ஏற்படுத்தும், அன்பு உள்ளத்தில் ஊற்றெடுக்கும். ஜீவகாருண்யம் பிறக்கும்.
7) இறைநிலையில் நடமாடும் தெய்வமாக மாற்றிவிடும்.
8) தூய்மையான எண்ணம், தூய்மையான பேச்சு, தூய்மையான செயல், ஏற்படும்.
9) தேவ இரகசியங்களை அறியமுடியும்.

சக்தியை விட பக்தி பெரிது - **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

10) இறைவனிடத்தில் இறைவனாக தன்னை கலக்கும் நிலை நிச்சயமாக ஏற்படுத்தும் (மறுபிறவி கிடையாது)
11) உயிர் சக்தி பெறுகி உடல் பலமும், மனோ பலமும், பெருகும் பிராணசக்தி உடல் பூராவும் பரவி பெருகும்.
12) உண்மையான ஆன்மீக வாதியாக திகழ்வான்.

பின்குறிப்பு :

இதுபோன்ற நற்செய்திகளை பள்ளிகளில் மாணவ-மாணவிகளுக்கு பள்ளியில் விவரமாக விளக்கமாக பாடதிட்டத்தில் சேர்த்து பாடம் போதிக்க வேண்டியது அரசின் கடமையாகும். நம் நாட்டில் நல்ல பிரஜைகளை உருவாக்க இது பேருதவியாக அமையும் என்பது எமது கருத்தாகும். பள்ளியில் யோகா பயிற்சியும், தியானமும், பிராணாயமமும் சொல்லி கொடுத்து பயிற்சி கொடுத்தால் நல்ல உலகை படைக்கலாம்.

9. குழந்தைப்பேறு

ஒருவன் அல்லது ஒருத்தி தான் விரும்பும் ஆண் அல்லது பெண் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியுமா?

நிச்சயமாக முடியும். மறைமலை அடிகளார் அவர்கள் எழுதிய நூறு ஆண்டுகள் வாழலாம் என்கிற நூலில் ஒரு பெண்தூரம் போகும் (வீட்டு விலக்காகும்) நேரத்தை துல்லியமாக கணக்கெடுத்துக் கொண்டு அதிலிருந்து 72 மணி நேரத்தை கழித்துவிட்டு பிறகு வரும் நாட்களில் 3,5,7,9 ஒத்தப்படை நாட்களில் உடல்உறவு கொண்டால் பெண் குழந்தை பிறக்கும் என்றும் 4,6,8,10 நாட்களில் இரட்டைப்படை உடல்உறவு கொண்டால் ஆண் குழந்தை பிறக்கும் என்றும் அறுதியிட்டு கூறியுள்ளார். (வீட்டு விலக்கான தினத்திலிருந்து முதல் 10 நாட்கள் கரு ஏற்படா நாட்களாகும். 11 முதல் 20 வரை கருதறிக்கும் நாட்களாகும். இந்த நாட்களில்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உடலுறவு கொள்வது நல்லதாகும். 21 முதல் 28 நாட்கள் வரை கரு உண்டாக வாய்ப்பு இல்லை. 11 முதல் 20 வரை உடலுறவு கொள்வது நல்லதாகும்.

8. உடல் உறவு

உடல் உறவு கொள்ளகூடாத நாட்கள் எவை?

1. அமாவாசை, பௌர்ணமி தினங்களாகும். (அன்று உலகில் இயற்கை இராசயன மாற்றத்தால் கடல் பொங்கும் அலைகள் அதிகம் வீசும். எரிமலைகள் வெடிக்கும், மழை நாட்களில் மின்னல் இடி முழக்கம் அதிகமாக இருக்கும்) அதேபோல் இயற்கையாக மனிதனின் உடலிலும் அன்று இராசாயன மாற்றங்கள், எண்ணங்களிலும், உடலிலும், இயற்கையாக தோன்றும் ஆகையால் அன்று உடல் உறவு தவிர்ப்பது நல்லது.

2. எண்ணெய் தேய்த்து தலை மூழ்கும் தினத்தில் ஆணாகயிருந்தாலும் (புதன், சனி) பெண்ணாகயிருந்தாலும் (செவ்வாய், வெள்ளி) அன்று உடல் உறவு தவிர்க்க வேண்டும். எக்காலத்திலும் பகலில் உடல் உறவு கொள்ளக்கூடாது.

3. சிறுநீரை அடக்கிக்கொண்டும், மலத்தை சுமந்து கொண்டும், இருக்கும்போது உடல் உறவு கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

4. பிரயாணங்கள் செய்து முடிந்து வீடு வந்ததும் அன்று உடல் உறவு கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

5. சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றில் ஆகாரம் ஜீரணம் ஆகாமல் இருக்கும் போது (சாப்பிட்ட பின் 5 மணி நேரம் கழித்து உடல் உறவு கொள்ளலாம்) உடல் உறவு கொள்ளக்கூடாது.

6. பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் அதாவது விடியற்காலை 3 மணிக்கு மேல்4.30 மணிக்குள் உடல் உறவு கொள்ள நல்ல நேரம் ஆகும்.

7. நோய் வாய்ப்பட்டவர், எவரும் உடல் நலம் குன்றி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இருக்கும்போதும், மன அமைதி இல்லாத போதும், கோபம், கவலை, பயம் இவைகள் ஓங்கி நிற்கும் போதும் உடல் உறவு கொள்ளக்கூடாது.

8. சந்தோஷமான சூழ்நிலையில் இருவர் மனமும் ஒத்துவரும் சந்தர்ப்பத்தில், இருவரும் மகிழ்ச்சியோடு இருக்கும்போது, உடல் உறவு கொள்வது நல்ல பயன் அளிக்கும். மனம் உடல் ஆரோக்கியமாகும்.

9. பலாத்காரம், ஒருவர் விரும்பாதபோது மற்றொருவர் பலவந்தமாக உடல் உறவு கொள்ளகூடாது. இருவரும் மனப்பூர்வமாக ஒத்து உழைக்க வேண்டும், உடல் உறவுக்கு.

10. உடல் உறவுக்குப்பிறகு இருவரும் தங்களுடைய மர்ம உறுப்புகளை தூய நீரால் சுத்தம் செய்துக் கொள்ளவேண்டும். (இதுவரை இம்முறைகளை பின்பற்றாதவர்கள் இனிமேலாவது இம்முறைகளை நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டு, புரிந்து கொண்டு, ஞாபக சக்தியுடன், உடல் உறவு கொள்ள பழகிக்கொள்ளவேண்டும்)

11. விரத நாட்களில் உடல் உறவு கொள்ளக்கூடாது.

12. புணர்ச்சிக் காலத்தில் ஆண்மகன் வலதுபுறம் சாய்வாகப் புணர்ந்தால் ஆண் குழந்தையும், இடது புறம் சாய்வாகப் புணர்ந்தால் பெண் குழந்தையும் பிறக்கும் என்று (வள்ளலார்) கூறுகிறார். (வ.க. ஒருமைப்பாடு 301 பக்கம்)

உணவு உண்ண இலக்கணம் உண்டா?

உணவு உண்பதற்கும் ஓர் இலக்கணத்தை திருவள்ளுவர் வகுத்துள்ளார்.

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்.
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் 941)

நமது உடலுக்கு தகுந்தவாறு காற்று, நீர், உணவு இம்மூன்றம் அளவோடு இருத்தல் வேண்டும். இம்மூன்றில் ஏதாகிலும் ஒன்று

பிறர் துன்பத்தைக் கண்டு துன்பப்படுபவர்களும், பிறர் சுகத்தைக் கண்டு ஆனந்திருப்பவர்களுமே மனிதர்கள் ஆவார்கள்.
- வினோபாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் உடலுக்கு வியாதி (நோய்) உண்டாகும் என்பது உறுதி. இம்மூன்றும் சம நிலையில் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்வது நமது தலையாய கடமையாகும்.

நோய் நீங்க மருந்து சாப்பிட்டால் நலம் ஏற்படுமா?

நோய் ஏற்பட்டபோது மருந்து சாப்பிட்டால் நோயினை அது கட்டுப்படுத்தும், மட்டுபடுத்தும், ஆனால் அறவே நீக்காது. மருந்தும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு, உணவுமுறையை மாற்றாமல் வழக்கப்படி சாப்பிடுவது போல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் நீங்கவே நீங்காது. அதற்கு வள்ளுவர் கூறவதாவது :-

மருந்து எனவேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் (குறள் : 942)

உடல் வளர்ச்சிக்கு நாம் உண்ணும் அறுசுவை உணவு நாம் உண்டது முற்றிலும் (5 மணி நேரம்) சீரணமாகி விட்டதா என்பதை கவனித்தபின்பு அடுத்த உணவு உண்ண பழகிக்கொள்ள வேண்டும். மணி பார்த்து சாப்பிடக்கூடாது. பசி எடுத்ததும் சாப்பிட வேண்டும். இதுபோல் பழகிக்கொண்டால் மருந்தே இவ்வுடலுக்கு தேவைப்படாது. நோயின்றி வாழ மருந்தின்றி வாழலாம்.

உடம்பு நலமாக இருக்க நாம் என்ன செய்யவேண்டும்?

அதற்கும் வள்ளுவர் ஒரு குறள் கூறியுள்ளார் அதாவது

அற்றால் அளவு அறிந்து உண்க அஃது உடம்பு
பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு (குறள் 943)

ஒருமுறை உண்பதற்கும் அடுத்து மறுமுறை உண்பதற்கும் இடையில் இருக்கவேண்டிய கால அளவை நாமே நிர்ணயம் செய்துக்கொண்டு அதன்படி உண்ணவேண்டும். அப்படி செய்து பழகிக்கொண்டால் நமக்கு கிடைத்த அரிய மானிட தேகத்தை நெடுங்காலம் நோய் நொடியின்றி வைத்துக்கொள்ளலாம் என்பதை அறிதல்வேண்டும்.

அறிஞர்கள் வழங்குவது சுயக்கட்டுப்பாடு. ஆட்சியாளர்கள் வழங்குவது புறக்கட்டுபாடு. புறக்கட்டுப்பாடே உலகை வழி நடத்தினால் உலகில் அமைதி இராது. - **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உணவு எப்படி எப்போது சாப்பிட வேண்டும்?

நம் உடல் ஏற்கக் கூடிய பாஸிடிவ் உணவை நாம் உண்ணவேண்டும். நெகடிவ் உணவை அறவே தள்ளுபடி செய்யவேண்டும். அதனை நம் அறிவுகொண்டு ஆராய்ச்சி செய்து தீர்மானித்துக் கொள்ளவேண்டியது நமது கடமையாகும். அதனை வள்ளுவர் :-

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு (குறள் 945)

நம் உயிருக்கு ஊறுவிளைவிக்கும் உணவை வாய்ருசிக்காக, நாவிற்கு அடிமையாகாமல், நம் பகுத்தறிவு கொண்டு, உடல் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய உணவை மட்டும் உண்ணுதல் வேண்டும். மற்றவைகளை தள்ளுபடி செய்யவேண்டும்.

உணவு எப்போது சாப்பிட வேண்டும்?

நன்றாக பசித்த போதுதான் சாப்பிடவேண்டும் அதனை வள்ளுவர்;

அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறுஅல்ல
துய்க்கத் துவரப் பசித்து (குறள் 944)

நன்றாக பசித்தபின்பு தான், உடல் ஏற்கக் கூடிய உணவினை மட்டும் மறவாமல் சாப்பிடவேண்டும். நன்றாக மென்று உமிழ்நீர் என்கிற அமிழ்தத்துடன் கலந்து ருசித்து சாப்பிட பழகிக்கொள்ளவேண்டும்.

அதிகப்படியாக சாப்பிடுபவன் நிலை என்ன ஆகும்?

அதிகப்படியாக சாப்பிடுபவனின் வயிறு அஜீரண கோளாறு ஏற்பட்டு நோய் ஏற்பட்டு விடும்.

தீ அளவு அன்றித் தெரியான் பெரிது உண்ணின்
நோய் அளவு இன்றிப்படும் (குறள் 947)

என வள்ளுவர் கூறியபடி உண்ணாமல் மித மிஞ்சி உண்டால் அளவில்லாத நோய்கள் உண்டாகும். என்பதை அறிதல் வேண்டும். ஜீரண சக்திக்கேற்ற உணவும், ஜீரண நேரமும் அறிந்து உண்ணப்பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

குருவின் மௌனமும் ஒரு விளக்கஉரையே மாணவர்களின் ஐயம் அகன்றது.
- **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உடல் நலம் காக்க மேலும் ஏதாகிலும் அறிவுரைகள் உண்டா?

மலஜலம் சரிவர கழிவதை அறிந்து " மலதரிசனம் " செய்தபின் அதற்கு தக்கப்படி உண்பவனிடத்தில் தேக ஆரோக்கியம் முழுமையாக இருக்கும். அதாவது மலஜலம் சரியாக கழியா தவனிடத்தில் நோய்தான் குடியிருக்கும். எல்லா சிக்கலுக்கும் மலசிக்கல்தான் காரணம். எல்லா நோய்களுக்கும் முதல் காரணமும் மலசிக்கல்தான். அதனை வள்ளுவர் தனது 946 வது குறளில்

இழிவு அறிந்து உண்பான் கண் இன்பம் போல் நிற்கும்.
கழிபேர் இரையாண்கண் நோய் (குறள் 946)

என வலியுறுத்தி கூறியுள்ளார். ஆதலால் மலஜலம் சரிவர கழியாதவன் மேலும் மேலும் உணவை உண்டு வயிற்றை கெடுத்துக்கொண்டவனிடத்தில் நோய் குடிக்கொண்டிருக்கும் என்பதை அறிதல்வேண்டும். உணவு முறையை சரிவர மனிதன் அமைத்துக்கொள்ளத் தவறினால் நிச்சயம் அவன் நோய் வாய்ப்பட்டு அழிவது திண்ணம். உணவு உண்ணும் இலக்கணத்தையும் காரிய காரணத்தையும் மனிதன் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன்படி நடக்கவும் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். பழக்க தோஷத்தை சிறுகச் சிறுகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு புதிய வாழ்க்கையை கடைப்பிடிக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இப்படியாக உண்பவன் திருக்குறளில் மருந்து என்கிற அதிகாரத்தில் முதல் ஏழு குறள்களில் உணவு முறைகளும், கட்டுப்பாடும், இலக்கணமும் வகுத்துள்ளார் என்பதை ஒவ்வொருவரும் அறிதல்வேண்டும். அறிந்துபின் அதன்படி நடத்தல்வேண்டும்.

திருவள்ளுவர் உணவுமுறை குறித்து அறிவுரை கூறும் ஏழு நியதிகள் :-

1) உடலுக்கு தேவையான தூய நீர், தூய உணவு, தூய காற்று இம்மூன்றில் எதுவாகிலும் ஒன்று அதிகப்பட்டாலோ அல்லது குறைந்தாலோ வியாதி உண்டாகும்.

2) உடல் நலம் கருதி உண்ணும் அறுசுவை உணவு உண்டபிறகு

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

முற்றிலும் சீரணமாகி விட்டதா என்பதை கவனித்தால் நோய் உண்டாகாது. மருந்தும் வேண்டியிருக்காது.

3) ஒருமுறை உண்பதற்கும் மறுமுறை உண்பதற்கும் ஏற்படும் கால அளவை நாமே நிர்ணயம் செய்து உண்போமேயானால் இவ்வுடம்பு நெடுங்காலம் வாழ வாய்ப்பு உண்டு.

4) உடம்பு எடுத்துக்கொள்ளும் பாஸிடிவ் உணவுகளை அறிந்து உண்ணவேண்டும். அதனையும் பசி அறிந்து உண்ணவேண்டும்.

5) அது உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத நெகடிவ் உணவுகளை அறிந்து அவைகளை அறவே நீக்கிவிடவேண்டும். அதனால் நோய் வரவே வராது.

6) நாம் உண்ணும் உணவு நன்றாக ஜீரணமான பின்பு மல ஜலம் சரியாக கழிவுப்பொருள் கழிந்துவிட்டதா என்று அறிந்து வாழ வேண்டும். கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறாத நேரத்தில் மேலும் மேலும் வயிற்றை நிரப்பி நோய் உண்டாக காரணமாகிவிடக்கூடாது. (மணிபார்த்து சாப்பிடுவதை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்).

7) சீரண சக்தியின் அளவுக்கேத்தபடி உண்ணாமல் தெரியாத்தனமாக மிதமிஞ்சி சாப்பிட அளவில்லாத நோய்கள் உண்டாகும்.

உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு

இக்கால இளைஞர்களுக்கு தங்களுடைய அறிவுரை என்ன?

இக்கால இளைஞர்களிடம் அளவற்ற ஆற்றல் நிறைந்து காணப்படுகிறது. அதனை சரியான முறையில், சரியான வழியில், செலவழித்தால் அவர்களும் சுகமாக வாழலாம். நாடும்

திருடாதே - பொய் சொல்லாதே, பிச்சை எடுக்காதே - இதில் பெரிய தத்துவமே அடங்கி இருக்கிறது.

- ராஜாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

செழிப்படையும். ஆனால் இப்போதுள்ள இளைஞர்கள் (ஆண், பெண் உட்பட) இன்றைய நாகரீக மோகத் தால் தங்களுடைய ஆற்றலை வீணே கழிக்கின்றனர். இரண்டு மூன்றுபேர் ஒன்றாக சேர்ந்துவிட்டால் போதும், அரட்டை அடித்தல், கிண்டல் கேலி பேசுதல், உராய்தல், இடித்தல், இருபொருள்பட கேலி பேசுதல், போதைக்கு (மது, மாது, பீடி, சிகரெட், ப்ரௌவுன் சுகர்) அடிமையாகுதல், சினிமா பார்த்தல், வாழ்க்கைக்கு தேவையில்லாத, பயன்படாத, ஆட்டமான கிரிக்கெட் ஆடுதல், பார்த்தல், விமர்சித்தல் போன்றவைகளில் வீணே காலம் கழிக்கின்றனர். அதனை விடுத்து சொந்தமாக ஒரு தொழில் செய்தல் வேண்டும். அதில் நேர்மை, நாணயம், காலம் தவறாமை, பொறுப்புணர்ச்சியோடு காலத்தை செலவு செய்தல் வேண்டும். " காலம் பொன் போன்றது " என்பதை ஒவ்வொரு இளைஞனும் உணர வேண்டும். அப்படி உணர்ந்து செயல்படும் இளைஞனை நாம் கண்டிப்பாக ஊக்குவிக்கவேண்டும். அரசும் பேருதவி செய்ய முன்வரவேண்டும். அவர்களின் அளவிட முடியாத ஆற்றல் நாட்டுக்கும் வீட்டுக்கும் மிகவும் பயன்படும் என்பது எமது சொந்த கருத்தாகும்.

புரட்சி என்பது பற்றி தங்கள் கருத்து என்ன?

புரட்சி என்றால் கத்தியும், துப்பாக்கியும், தூக்கி இரத்தக் களறி செய்வதுதான் புரட்சி என நம்மவர்கள் நினைக்கிறார்கள். அது ஒருதவறான கருத்தாகும். அதற்கு வினோபாபாவே அவர்கள், ஒரு நல்ல கருத்தை மனம் ஏற்றுக்கொண்டால் அதனை செயல்படுத்தும் போது ஏற்படும் மனமாற்றமே புரட்சியாகும் என்கிறார். உதாரணத்திற்கு நானே உள்ளேன். 26.3.99 வரை நானும் உங்களைப் போலவே சமைத்த உணவு சாப்பிட்டு வாழ்ந்து வந்தேன். சமைத்த உணவை சாப்பிடுவது தவறு என உணர்ந்தேன். 27.3.99 முதல் செயல்படுத்த ஆரம்பித்தேன். என் மனம் இயற்கை உணவை ஏற்றுக்கொண்டது. அதை நான் செயல்படுத்துவதை தான் புரட்சி என என் மனம் கூறுகிறது. ஏற்ற கருத்தை செயல்படுத்துவது தான்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

புரட்சியாகும்.

தூய உணவு என்றால் என்ன?

நமது உடல் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய 1) பாஸிடிவ் உணவை தேர்ந்தெடுத்தல் 2) முறையாக சமைத்தல் 3) முறையாக உண்ணுதல் என மூன்று வகையாக பிரித்து கூறலாம்.

உடலுக்கு மூலப்பொருள் உணவு, உணவு தரமானதாக இருந்தால் உடல் வலிமை பெற்றதாக அமையும். உதாரணமாக பெட்ரோல் போடவேண்டிய காருக்கு மண்ணெண்ணையை போட்டால் கார் ஓடுமா? ஓடாது. அதேபோல் நமது உடல் ஏற்கக்கூடிய உணவைப் போட வேண்டாமா? எது தேவையோ அதைதான் கொடுக்க வேண்டும். இவை மூன்றும் சரி விகிதத்தில் இருக்கவேண்டு. விகிதம் வித்தியாசப்பட்டால் கூட ஆரோக்கியம் தடைப்படும்.

உணவின் விழிப்புணர்ச்சி என்பது என்ன?

உணவை தேர்ந்தெடுக்கும் போது 1) நமது வயது 2) செய்யும் தொழில் (உடல் உழைப்பு) 3) தட்ப வெப்பம் 4) காலம் (நேரம்) 5) உடல் நிலை கவனித்தபின் உணவினை தேர்ந்தெடுத்தலிலும் நல்ல தரமும் வேண்டும். இவைகள் ஐந்தும் தான் உணவினை உண்ண விழிப்புணர்ச்சி என கூறலாம்.

13. பால்

பால் சத்து உணவா?

பால் ஒரு உணவே அல்ல. பழங்காலத்தில் கிராமங்களில் பசு இலை புல்தழை பூண்டுகளை மேய்ந்து இயற்கையாக கன்றுக்கு பால் கொடுத்துவிட்டு மிஞ்சி உள்ளதை மனிதன் அருந்தினான் அதனை சத்து உணவு என்று அப்போது கூறினான். இப்போது பாலின் நிலை என்ன? இப்போது பாக்கெட் பால் தான் பால். அது எப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது.? கிராமங்களில் (அ) நகரங்களில் உள்ள பால்

இவ்வுலகில் பெற்றோரை திருப்திபடுத்தாதவன், வாழ்நாளில் வேறுயாரையும் அவனால் திருப்திபடுத்த முடியாது.

- வினோபாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பண்ணைகளில் பசு, எருமை, ஆடு போன்ற மிருகங்களின் பாலை ஒன்றாக கலந்து சேகரித்து இரசாயன பொருட்களை அத்துடன் சேர்த்து குளிர்பதனப்படுத்தி பத்து தினங்கள் வரை சேகரித்து வைத்து குறிப்பாக நிலத்திற்கு போடும் யூரியா போன்ற பொருள்களை அத்துடன் சேர்த்து அதனை பாலிதின் பைகளில் அடைத்து நமக்கு சப்ளை செய்யப்படுகிறது. அது நமக்கு நன்மை தருமா? குறிப்பாக கன்று இல்லாத மாட்டின் மீது ஒருவித ஊசிபோட்டு செயற்கை முறையில் சுறக்க வைத்து அந்தப்பாலையும் சேர்த்து நமக்கு தருகிறார்கள் என்பதையும் நாம் உணரவேண்டும். இப்பேற்பட்ட பால் சத்து உணவா என்பதை சிந்தியுங்கள். அதனால் தான் பாலை நாம் அடியோடு வெறுக்கிறோம். ஒதுக்குகிறோம். சாப்பிடக் கூடாது என வலியுறுத்துகிறோம். இரசாயனம் கலந்த மாட்டு தீவனங்களால் தான் பால் உற்பத்தியாகிறது என்பதையும் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். பாலே தேவை இல்லை என்று நாம் கூறும் போது அதனால் ஏற்படும் தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் பால்கோவா எப்படி நமக்கு சத்து உள்ள உணவாக இருக்கமுடியும்? அதனால் தான் பால் வகையறாக்களையே நாம் வெறுக்கிறோம். ஒதுக்குகிறோம். மாட்டின் பாலை மாடு தான் குடிக்கும். ஆட்டின் பாலை ஆடுதான் குடிக்கும். ஆனால் மனிதன் மட்டும்தான் ஆட்டின் பால், மாட்டின்பால், கழுதைப்பால், ஒட்டகப்பால் அனைத்து பால்களையும் குடிக்கிறான். இது தேவைதானா? பால் சிறந்த உணவா என்பதை உங்கள் சிந்தனைக்கே விட்டு விடுகிறேன்.

உணவில் பாஸிடிவ் நெகடிவ் என்று இருப்பது போல் பகை நட்பு என உண்டா?

கண்டிப்பாக உண்டு காம்பினேஷன் உணவு ஆகும். ஒரு உணவுடன் மற்றொரு உணவு சேரும்போது, இரண்டும் சேர்ந்து உடலுக்கு நன்மை செய்தால் அதை நட்பு உணவு என கூறலாம். உடலுக்கு கெடுதியை ஏற்படுத்தினால் பகை உணவு என கூறலாம்.

மகான்கள் வாழ்ந்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் மடிந்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- **வினோபாஜி**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உணவில் எத்தனை வகை சுவைகள் உள்ளன? அவையாவை?

ஆறு சுவைகள் உள்ளன. அவை 1) துவர்ப்பு 2) உப்பு 3) இனிப்பு 4) புளிப்பு 5) கசப்பு 6) காரம்.

அறுசுவைகளில் எது நட்பு, எது பகை? என்று கூறவும்?

1) துவர்ப்பு + உப்பு = நட்பு) மற்றதெல்லாம் பகை

2) உப்பு + இனிப்பு = (நட்பு)

3) இனிப்பு + புளிப்பு = (நட்பு)

4) கசப்பு + காரம் = (நட்பு)

5) காரத்திற்கு எல்லாம் பகை

மனிதனின் கழிப் பொருள்கள் யாவை?

1) கரிமில வாய்வு (மூச்சுவிடுதல்)

2) வியர்வை

3) மலம்

4) சிறுநீர்

முழு ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடிப்படைகள் என்ன?

1) உடல் 2) மனம் 3) புத்தி தூய்மையானதாக அமையவேண்டும்.

14. ஆரோக்கியம்

ஆரோக்கிய வாழ்வு விளக்குக.

ஆரோக்கிய உடலில் அமைதியான மனம் குடி இருக்கும் தெளிவான அறிவும் குடி இருக்கும். இவை இரண்டும் சேரும்போது உடலில் எப்போதும் ஒரு தெம்பும், சக்தியும் நிறைந்த நிலையும் காணப்படும்.

உதாரணமாக அலுமினிய கம்பியில் செல்லும் மின்சாரம் அதிக கசிவு ஏற்படும். தாமிரக்கம்பியில் செல்லும் மின்சாரம் கசிவு குறைவாக ஏற்படும். உடலில் நரம்பு தளர்ச்சி ஏற்படும் பலமின்றி இருக்கும்போது சக்தி தேங்காமல் வீணாகிவிடும்.

அகத்தூய்மை, புறத்தூய்மை, இல்லாத கடவுள் வழிப்பாடு பத்தியம் இல்லாத மருந்து போன்றதாகும். (அகத்தூய்மை வாய்மையாலும். புறத்தூய்மை நீராலும் அமையும்.)

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நரம்புப்பலமிருந்தால் உடலில் சக்தி தேங்கி உற்சாகமும் தெம்பும் கொடுக்கும் என்பதை அறிய வேண்டும். ஆரோக்கியமான (புத்தி) மனதில் எப்போதும் உற்சாகமும் மகிழ்ச்சியும் பொங்கி, தீய எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் புத்தியை வளர்த்தால் பொறுமை, சகிப்புத் தன்மை முதலிய அரிய குணமலர்ச்சி வாழ்வில் ஏற்படும் என்பது திண்ணம். ஆரோக்கியமான புத்தியில் ஆழ்ந்து நுட்பமாக சிந்திக்கும் ஆற்றல் பெறும். அறிவில் குழப்பம் ஏற்படாது. கூர்ந்து நல்ல முடிவினை எடுக்க அது உதவும். இதற்குத்தான் ஆரோக்கிய வாழ்வு என்று பெயர்.

உடல், மனம், புத்தி, நல்ல நிலையில் இருப்பதை எப்படி அறிய முடியும்?

இதனை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்த முடியாது. அனுபவித்து அறிந்தவர்களால் மட்டும் தான் அந்த இரகசியம் அறிய முடியும். அந்த நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு ஒரு சுகமும், ஆனந்தமும், எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருக்கும். முகமலர்ச்சியுடன் காணப்படுவர்.

15. நோய்

நோய் நமக்கு நண்பனா? பகைவனா?

நண்பன் தான். உடலுக்குள் இருக்கும் கழிவுப்பொருட்களை இயற்கையாக வெளியே கொண்டு வருவது தான் நோய். அது நமக்கு நன்மை செய்கிறது. அதனால்தான் நமக்கு நோய் நண்பனாவான். உடலுக்குள்ளேயே கழிவுப் பொருள்களை சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு நோய் ஏற்படுத்தினால் அவன் எப்படி நண்பனாக இருக்க முடியும்? அவன் பகைவன் தான். அதனால் தான் வெளிப்படும் நோய் நமது நண்பன் ஆவான்.

நோய் ஒன்றா? பலவா?

நோய் ஒன்றுதான், பெயர்கள் தான் பலப்பல உள்ளன. அந்நியப் பொருள்கள் நம் உடலில் ஒவ்வொரு உறுப்பின் வழியாக வெளியில்

ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று ஆன்றோர் சொல்லிய அறவழிநின்று ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று.
- வாரியார்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வரும் போது ஒவ்வொரு பட்டப்பெயருடன் ஒரே நோய் பல பெயர்களைத் தாங்கி வெளிவருகிறது. உதாரணத்திற்கு மல சிக்கலால், வயிற்றுவலி, தலைவலி, இடுப்பு வலி, இருமல் கண் எறிச்சல் என பல பெயர்கள் தாங்கி நோய் வெளிவருகிறது. நோய் ஒன்றுதான் அது தான் மலசிக்கல். ஆனால் பெயர்கள் வெவ்வேறு. இடத்திற்கு தகுந்தாற்போல் உறுப்புக்கு தகுந்தாற்போல் வெளியாவது தான் நோயாகும். ஆனால் நோய் ஒன்றுதான். பெயர்கள்பலப்பல. நோய் பல அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். அடிப்படையில் நோய் ஒன்றுதான்.

ஆரோக்கியத்திற்கு என்னென்ன இருக்க வேண்டும்?

1) தூய உணவு 2) தூய மனோ நிலை 3) நல்ல சுற்றுச்புறச் சூழல் 4) நல்ல பழக்க வழக்கங்கள்.

உங்கள் அனுபவத்தில் தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணும் பழம் எது?

எனக்கு பிடித்தபழம் எலுமிச்சம் பழம். இதில் சார் எடுத்து அதனுடன் 3 அல்லது 4 தம்பளர் வரை பானைத் தண்ணீர் சேர்த்து தேனையும் கலந்துத் உண்பது மிகவும் சந்தோஷத்தையும் உடல் உற்சாகத்தையும் கொடுக்கிறது. (மணி, மந்திர, ஔஷதத்திற்கு ஏற்ற ஒரே பழம் எலுமிச்சை தான். அதாவது மந்திரந்திற்கும், மருந்துக்கும், உணவுக்கும் உபயோகிக்கும் ஒரே பழம் எலுமிச்சை என்பதை நினைவில் கொள்க) எலுமிச்சை சாறும் தேனும் கலந்து உண்பதால் எல்லா நோய்களையும் தீர்க்கும் என்பது அடியேனின் கருத்து.

தேங்காய், வாழப்பழம் சிறந்த உணவா?

ஆம் மிகமிக சிறந்த உணவாகும். கடவுளுக்கு படைப்பதே தேங்காயும், வாழைப் பழமும் தானே - தேங்காயில் அனைத்து சத்துப்பொருளும் நிறைந்துள்ளது. வாழைப்பழத்திலும் அப்படியே உள்ளது. அம்பத்தூரிலும் திருவொற்றியூரிலும் வாழ்ந்த மாமனிதர்

அன்பு இருக்குமிடம் சிவம், அது இல்லாத இடம் சவம். அன்பு இருக்குமிடம் சொர்க்கம். அன்பு மறைந்த இடம் நரகம்.

- திருமூலர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ம.கி. பாண்டுரங்கனார் வாழ்நாள் பூராவும் தேங்காய் வாழைப்பழம் மட்டும் சாப்பிட்டு வாழ்ந்து காட்டியுள்ளார். (தேங்காய் + வாழைப்பழம் மட்டும் சாப்பிட்டு 84 வயது வாழ்ந்து அமரர் ஆனார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது)

16. உணவு சுவைகள்

உணவில் இருக்கவேண்டிய தாதுக்கள் (உப்புகள்) எத்தனை? அவைகளின் பெயர்கள் என்ன?

தாதுக்கள் 12. அவை 1) இரும்பு 2) சோடியம் 3) சுண்ணாம்பு 4) பொட்டாஷியம் 5) மெக்னீஷியம் 6) பாஸ்பரஸ் 7) ஸல்ஃபர் 8) அயோடின் 9) மாங்கனீஸ் 10) சிலிகான் 11) குளோரின் 12) தண்ணீர்

நமது உடலில் காரத்தன்மையும் அமிலத்தன்மையும் எந்த சதவிகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்?

1) காரத்தன்மை 80% (எண்பது சதவிகிதம்)

2) அமிலத்தன்மை 20% (இருபது சதவிகிதம்)

நமது உடலுக்கு உணவிலிருந்து மட்டும் சக்தி கிடைக்கிறதா?

இல்லை. நமது உடலுக்கு உணவிலிருந்து 25% காற்றிலிருந்து 25%ம் கோள்களிலிருந்து 25%ம் பூமியிலிருந்து 25%ம் ஆக 4 வழிகளில் சக்தி கிடைக்கிறது. இவற்றிலிருந்து உடல் இயங்க தேவையான உயிர் சக்தியை உடலில் உள்ள சிற்றறைகள் உறிஞ்சி பயனை கொடுக்கிறது. உணவிலிருந்து மட்டும் கிடைக்கும் சக்தியை பயன்படுத்தினால் சிந்தனை ஆற்றல் குறைய வாய்ப்பு உண்டு.

நம் நாட்டில் இயற்கை மருத்துவ மனைகள் எங்கெங்கு உள்ளது?

1) காந்திஜி இயற்கை மருத்துவமனை - மருதமலை

2) இராமகிருஷ்ணா இயற்கை மருத்துவமனை - கணபதிபுரம், கோவை

உடல்சுத்தம், உள்ளம் சுத்தம், உடை சுத்தம் - உணவு சுத்தம், உயிர் சுத்தமாக இருக்க உதவும் உபகரணங்களாகும்.

- ஒரு தத்துவ ஞானி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

3) கீப்பிட் இயற்கை மருத்துவமனை - ஷெனாய் நகர், மதுரை

4) இயற்கை மருத்துவமனை - அரும்பாக்கம், சென்னை.

5) சிந்தால் இயற்கை மருத்துவமனை - பெங்களூர், கர்நாடகம்

6) இயற்கை மருத்துவமனை - தர்மஸ்தலா பெங்களூர், கர்நாடகம்

7) இயற்கை மருத்துவமனை - ஹைதராபாத் - ஆந்திர மாநிலம்

தமிழ்நாட்டில் நல்வாழ்வு நிலையங்கள் எங்கு எங்கு உள்ளது,

திருநெல்வேலி மாவட்டம், (அம்பாசமுத்திரம் வட்டம்) ஆழ்வார்குறிச்சி அருகில் சிவசைலம்

திருமதி. இரா. ஆழ்வார் அம்மாள் திரு. Dr. இரா. நல்வாழ்வு பாண்டுரங்கன் அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தினசரி இயற்கை உணவு அட்டவணை எப்படி தயாரிப்பது?

காலை 4.00 க்குமேல் விழித்தெழுந்து காலைக்கடன் முடித்தல் - உஷாபானம் அருந்துதல் - தலை மூழ்குதல் - யோகாசனம் செய்தல் - தியானம் 6 மணிக்குள் செய்து முடித்தல்

6.00 - சூரிய ஒளி பார்த்தல் (சூரிய நமஸ்காரம்) கண்ணொளி பெறுதல்

8.00 - மூலிகைச்சாறு அருந்துதல்

10.30 - பழச்சாறு / பழம் உண்ணுதல்

1.00 மதிய உணவு - (சமைக்காத உணவு)

பச்சை காய்கறிகள் / தேங்காய் / வாழைப்பழம் / கீரை மசியல் முளைகட்டிய தானியம் / சாப்பிடுதல் (சமைத்த உணவு சாப்பிடுபவர்கள் மதியம் மட்டும் ஒருவேளை சாப்பிடவேண்டும்)

மாலை 4.00 - பழச்சாறு

இரவு 7.00 - பழ வகைகள் - இரண்டு தினுசுகள் மனம் திருப்தி அடையும் அளவுக்கு சாப்பிடவும்.

நேற்று செய்த பிழை இன்று நடக்காமலும், இன்று செய்த பிழை நாளை தேரிடாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

- வினோபாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இரவு 9.30 - உறங்குதல் வேண்டும். இதுவே போதுமானது. எமது தினசரி அட்டவணையாகும். (வசதிக்கேற்ப 2) வயதுக்கேற்ப 3) உழைப்புக்கேற்றவாறு அட்டவணையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம். கட்டாயம் இல்லை. இரவில் கண்டிப்பாக யாரும் சமைத்த உணவு சாப்பிடக்கூடாது. இரவு 9.30 மணிக்கு உறங்கிவிடவேண்டும்.)

உடல் அமைப்பு எப்படி உள்ளது?

1) பரு உடல் 2) (நீர்) ரத்த ஓட்டம் 3) வெப்ப ஓட்டம் 4) நரம்பு காற்று ஓட்டம் 5) உயிர் (சூட்சமம்) என ஐந்து அடுக்குளாக இருந்து உடல் இயங்குகிறது.

அடிக்கடி வயிற்றி வலி ஏற்பட்டால் என்ன செய்யவேண்டும்?

1) முதலில் எனிமா கொடுத்து மலத்தை வெளியேற்ற வேண்டும். 2) ஒரு நாளைக்கு 3 லிட்டர் முதல் 5 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். 3) முட்டை கோஸ் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுவலி குறையவாய்ப்புண்டு.

மனிதனின் நோயை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

நாடி பார்த்து கண்டு பிடிக்கலாம். நாடி 1) வாதம் 2) பித்தம் 3) கபம் 100%சதவிதம் எனப்படும். அதாவது 1) **55%** காற்று (2) **30%** வெப்பம் 3) **15%** சதவிகிதம் நீர் உடலில் இருத்தல் வேண்டும். இவைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்று இருக்கவேண்டிய சதவிகிதத்தை விட அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் நோய் ஏற்பட்டுவிடும்.

17. கண் ஒளி

மின் ஒளியில் அதிகம் படிக்கலாமா? எழுதலாமா?

கூடவே கூடாது. " மின்னொளிவந்தது, கண்ணொளி போச்சு " என்று கூறுவார்கள். ஆதலால் அதிகம் மின் சக்தியை குறைத்து இயற்கை சக்தி (சூரிய ஒளியில்) எழுதவும் படிக்கவும் உபயோகிக்கபழகிக்

தேகத்தை ஆத்மா என்று எண்ணி மயங்கும் புத்தியே துவைதம், அது இல்லாமல் போவது அத்வைதம். - ரமணமகரிஷி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

கொள்ளவேண்டும். மின்விசிறியை குறைந்த அளவில் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். உதய சூரியனையும் அஸ்தமன சூரியனையும் மஞ்சள் பொன் நிற கதிர்களை தினசரி 3 நிமிடங்கள் பார்த்து வர கண்ஒளி பெருகும். கண்ணாடி போடத்தேவை இல்லை சூரியனின் வெள்ளை ஒளியை பார்க்கக்கூடாது.

உணவு எத்தனை வகைப்படும்?

மூன்று வகைப்படும்.

1) இயற்கை உணவு

1) காய், கனிவகைகள் 2) செயற்கை உணவு சமைத்த சைவ உணவுகள் 3) புலால் உணவுகள். (பிண உணவுகள்)

கனிவகைகள் : எந்த எந்த காலங்களில் எந்த எந்த பழங்கள் நம்முடைய சூழ்நிலைக்கேற்ப கிடைக்கிறதோ அவைகளை பூரணமாக தேர்ந்தெடுத்து திருப்திகரமாக சாப்பிட்டு பழகுவது.

2) செயற்கை உணவு

2) சமைந்த உணவு : தினசரி ஓர் கீரை, பச்சை காய்கறிகள், மதியம் ஒரு வேளை மட்டும் சாப்பிட்டு பழகுவது உடம்புக்கு நல்லது.

3) புலால் உணவு

3) புலால் உணவுகள் : எக்காலத்திலும் எந்த சமயத்திலும் எந்த நேரத்திலும் எந்த வயதிலும் புலால் உணவை கண்டிப்பாக அறவே நீக்கிவாழ பழகிக்கொள்ளவேண்டும். புலால் உணவு ஆன்மீக வாழ்வுக்கு எதிரியாகும். புலால் உணவு சாப்பிடுபவர்கள் ஆன்மீக உணர்வு பெற முடியாது.

உணவில் துவர்ப்பு குணம் உடைய பதார்த்தங்கள் என்னென்ன?

1. துவர்ப்பு குணம் : வாழைப்பூ, நெல்லிக்காய், இரத்த தாது வளர்க்கும் மாதுளம் பிஞ்சு, நாவல் பழம், தென்னங்குருத்து

பிற உயிர்களுக்கு தீங்கு இழைப்பது - பாவம் அல்லது நரகம் - பிற உயிர்களுக்கு தொண்டு செய்வது தீங்கு இழைக்காமல் இருப்பது புண்ணியம் அல்லது சொர்க்கம்.

– வேதாத்திரி மகரிஷி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(குடும்மை) நுங்கு தோல் (நுங்கு உப்பு பொருள், நுங்கு தோல் துவர்ப்பு குணம் உடையது.) அத்திக்காய், பீட்ரூட் முதலியன. (துவர்ப்பு வாதத்தை குறைக்கும்).

உப்புச்சுவை உணவுகள் யாவை?

(உப்பு என்றால் சமையல் உப்பு அல்ல) எலும்பு வளர்ச்சிக்கும், பல், நகம் வளர்ச்சிக்கும் உகந்தது. வெள்ளை பூசணிச்சாறு, புடலங்காய், வாழைத்தண்டு, வெள்ளரிக்காய், இளநீர், முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய் முதலியன.

இனிப்பு சுவையால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன?

1) கரும்புச் சாறு 2) பேரீச்சம்பழம் முதலியன (குறிப்பாக எல்லாப் பழங்களிலும் ஓரளவு இனிப்புச் சுவை உள்ளது).

புளிப்புச் சத்து சுவையால் ஏற்படும் நன்மை என்ன?

புளியங்காய், எலுமிச்சங்காய், மாவுப்பொருள்கள் அனைத்திலும் (புளிப்பும் + இனிப்பும் நட்புடையது) நீரிழிவு வியாதியஸ்தர்கள் மாவுப் பொருள்களை அதிகம் உபயோகிக்க கூடாது. பயறு, தானியங்கள், எண்ணெய் வித்துக்கள் (புளி+கொழுப்பு உண்டு பண்ணும்) அல்சர் வியாதி உள்ளவர்கள் புளிப்பு சம்பந்தமான உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். (புளிப்பு வாதத்தை உண்டாக்கும்).

கசப்பு சுவையால் ஏற்படும் நன்மை என்ன? எந்தெந்த பொருள்களில் கசப்பு சத்து உள்ளது?

நரம்புகளை வலுப்படுத்தும் 1) சுண்டைக்காய் வெத்தல் 2) பாவக்காய் 3) வல்லாரை 4) தேன் 5) வேப்பம்பூ 6) தேங்காய் 7) வெந்தயம் 8) பெருங்காயம் 9) பூண்டு 10) சீரகம் 11) மொடக்கத்தான் கீரை 12) மணத்தக்காளி கீரை 13) கரிசலாங்கண்ணி கீரை 14) முருங்கக்காய் 15) கத்தரிப்பிஞ்சு 16) கொத்தமல்லி 17) புதினா 18) கருவேப்பிலை 19) பொன்னாங்கண்ணி முதலியன.

அறிந்து முயற்சி செய்தால் அறம் செய்ய முடியும். சக்தி இல்லை என நினைத்துக்கொள்ளுவது தவறு. - **ஔவையார்**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

காரச்சுவை உள்ள உணவுகள் எது? அதன் பயன் என்ன?

காரச்சுவை என்பது நார் பொருள்களாகும். 1) இஞ்சி 2) மிளகு 3) சீரகம் 4) சுக்கு 5) கோதுமை 6) பொட்டுக்கடலை 7) அரைக்கீரை 8) கருணைக்கிழங்கு முதலியன.

உணவில் ருசிகள் அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் ஏற்படும் தன்மைகள் என்ன?

1. **துவர்ப்பு அதிகமானால்,** திமிர்பிடித்தல் ஏற்படும் - தூக்கம் வராது, கால் குடைச்சல் ஏற்படும்.

   துவர்ப்பு குறைந்தால் சோர்வு ஏற்படும். உடல் வெளுக்கும், சோகை, காமாலை, கால் வீக்கம் ஏற்படும் அறிகுறிகளாகும்.

2. **உப்பு அதிகமானால்,** மூத்திரம் அதிகமாக வெளியேறும், கிட்னிடேமேஜ் ஆகும். வாந்தி, பேதி, காய்ச்சல் ஏற்படும்.

   உப்பு குறைந்தால் வயிற்று வலி, நெஞ்சுவலி, மார்பு வலி, வயிற்றில் எரிச்சல் ஏற்படும். பசியின்மை ஏற்படும்.

3. **இனிப்பு அதிகமானால்** உடம்பில் சதை பற்று அதிகம் ஏற்படும். கட்டிகள் ஏற்படும் - நீரிழிவு வியாதி ஏற்படும்.

   இனிப்பு குறைந்தால் - உடம்பு மெலிந்துவிடும். நீர்சுருக்கு ஏற்படும்.

4. **புளிப்பு அதிகமாதுமானால்** சோம்பல், மலசிக்கல், அதிக தூக்கம் ஏற்படும். வாய்வு கோளாறுகள் ஏற்படும். வாதநோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

   புளிப்பு குறைந்தால் பேதி, வாந்தி ஏற்படும். தூக்கம் குறையும்.

5. **கசப்பு குறையுமானால்,** அஜீரணம், பலம் குறையும், பலவீனம் ஏற்படும்.

   கசப்பு அதிகமானால், நாவரட்சி ஏற்படும். நாக்கில் ருசியற்ற தன்மை ஏற்படும்.

6. **காரம் அதிகமானால்** மலம் தானாக கட்ட வாய்ப்பு உண்டு.

பகையை பகை என்று வளர்க்காமல் நட்புறவே பாராட்டி வந்தால் பகைவனும் நண்பனாகிவிடுவான்.

- யோகவசிஷ்டம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஆசான வாய் எரிச்சல் ஏற்படும். உடல் காந்தல் ஏற்படும். (சூடு) காரம் குறையுமானால் அஜீரணம், மலசிக்கல், நாவரட்சி, ருசி அறியாது மந்த பேதி ஏற்படும்.

வாத உணவுகள் எவை?

கிழங்கு வகைகள், பருப்பு வகைகள் (குறிப்பாக துவரம் பருப்பு) - பயறு வகைகள், கோதுமை வாழக்காய், மஞ்சள் பூசணி, வெண்டக்காய், பால் வகையறாக்கள் வாழைப்பூ, மாம்பிஞ்சு, பாக்கு, கடுக்காய், நுங்கு, நாட்டு வாழைப்பழம், மாங்காய், பூவம்பழம், உளுந்து, மொச்சை, உருளைக் கிழங்கு முதலியன.

உணவில் மாவுச்சத்து அதிகமானால் வாத நோய்கள், வாய்வுத் தொல்லைகள் காலில் வீக்கம், கட்டிகள், மூட்டு வலிகள் ஏற்படும். தாமச குணம் உண்டாகும்.

பித்த உணவுகள் எவை?

1) பாகற்காய் 2) அகத்திகீரை 3) முருங்கக்காய் 4) கத்திரிக்காய் 5) கடுகு 6) சீரகம் 7) நீர்க்காய் வகைகள் 8) கீரை வகைகள் 9) நுங்கு 10) வெள்ளரிக்காய், 11) இளநீர், 12) தர்ப்பூசணி, 13) வெள்ளரிபழம், 14) அன்னாசிப்பழம், 15) தேன், 16) செவ்வாழைப்பழம், 17) பப்பாளிப்பழம், 18) கம்பு, 19) கேழ்வரகு, 20) துவரை, 21) எள்ளு, 22) முந்திரிப்பருப்பு முதலியன இவைகள் உணவில் அதிகமானால் ரத்தசோகை, தோலரிப்பு, வரட்டு இருமல், ஆஸ்த்துமா, தலைவலி, இரத்த அழுத்தம் முதலியன ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

சிலேத்தும உணவுகள் எவை?

1) பொரிக்கடலை, 2) கருணைக்கிழங்கு, 3) சப்போட்டா, 4) மாம்பழம், 5) மலைப்பழம், 6) ரஸ்தாளி, 7) பேரீச்சம் பழம் 8) உலர்ந்த திராட்சை, 9) பனங்கற்கண்டு, 10) கருப்பட்டி வெல்லம் முதலியன இவைகள்.

பொய்-மது-ஆரம்பத்தில் பழகும்போது இன்பம் தரும். முடிவில் துன்பமாக முடியும்

- ஆத்திச்சூடி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உணவில் அதிகமானால் சளி, கபம்கட்டும், சர்க்கரை வியாதி, அஸ்த்துமா ஆறாத புண்கள் ஏற்படும்.

1) புளிப்பும் துவர்ப்பும் வாதத்தைக் குவிக்கும்

2) உப்பும் கசப்பும் பித்தத்தை குவிக்கும்

3) இனிப்பும் காரமும் சிலேத்துமத்தை குவிக்கும்

மனிதன் நோயின்றி வாழ முடியுமா?

நிச்சயமாக வாழமுடியும் கீழே கண்டுள்ள பத்து விதிமுறைகளை பின்பற்றி வாழ்ந்தால் நிச்சயம் நோயின்றி வாழ முடியும் என்பது உறுதி. நோயின்றி வாழ இயற்கையின் பத்து கட்டளைகள்

1. பிரம்ம முகூர்த்த நேரமான விடியற்காலை 4.30 முதல் 6.00 மணிக்குள் துயில் எழுந்தவுடன் ஒரு லிட்டர் குளிர்ந்த பானைத் தண்ணீர் அருந்தியபின், மலம் ஜலம் கழித்து, குளிர்ந்த நீரில் நீராடல் (தலை முழுகுதல்) வேண்டும்.
2. எளிய முறை உடற்பயிற்சி அல்லது யோகாசனம் முப்பது நிமிடங்களுக்கு செய்தபின் முப்பது நிமிடங்கள் தியானம் செய்யவேண்டும். (காலை 6.00 மணிக்குள் முடித்துவிடவேண்டும்). 6 மணிக்கு சூரிய நமஸ்காரம் செய்யவேண்டும்.
3. காபி, டீ, ஹார்லிக்ஸ், போர்ன்விடா போன்ற பானங்களையும், முட்டை, மீன், இறைச்சி போன்ற புலால் உணவையும் அறவே நீக்கிவிட வேண்டும். கொக்ககோலா, பெப்சி, லிம்கா, சோடா, கலர், ஐஸ்கிரீம் போன்ற பாட்டில் பானங்களையும், ஐஸ் வாட்டரையும் முற்றிலுமாக கைவிட வேண்டும்.
4. இரவில் கண்டிப்பாக அரிசி, கோதுமை, சிற்றுண்டி போன்ற சமைத்த உணவுகளை தவிர்த்து, கண்டிப்பாக பழங்களை மட்டும் சாப்பிடப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். (இரவு 9.30 மணிக்கு உறங்கிவிட பழகிக்கொள்ளவேண்டும்)

உடைகளை பற்றி கவனம் குறைவாக இருக்கலாம். ஆனால் ஆன்மாவைப்பற்றி கவனக்குறைவாக இருக்கக்வடாது.

- மார்க்ட் வெயின்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

5. பால் வகையறாக்களை பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய், பால்கோவா போன்ற அனைத்து பொருள்களையும் சிப்ஸ், அப்பளம், போண்டா, பஜ்ஜி போன்ற எண்ணெயில் பொறித்த பொருள்களையும் அறவே நீக்கி வாழ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
6. சர்க்கரை கலந்த ஸ்வீட் ஸ்டால் பொருள்களையும் பேக்கரி வஸ்துக்களையும் மனதால் கூட நினைக்கக்கூடாது. ரொட்டி, பன், பிஸ்கட், கேக், சாக்லேட் போன்றவைகள் கண்டிப்பாக சாப்பிடக்கூடாது.
7. எலுமிச்சை, தேன், வாழைப்பழம், தேங்காய், கமலா, சாத்துக்குடி, மாம்பழம், பலா, சப்போட்டா, பப்பாளிப்பழம், திராட்சை, கொய்யா, மாதுளம் போன்ற அனைத்து பழங்களையும் நிறையச் சாப்பிட பழகிக்கொள்ளவேண்டும்.
8. இடியாப்பம், புட்டு, கொழுக்கட்டை இட்லி, ஆப்பம் போன்ற நீராவியில் வேக வைத்த பண்டங்களை சாப்பிடலாம் (தோசை, வடை, பூரி, மசாலா பொருள்களை சாப்பிடக்கூடாது)
9. புகை பிடித்தல், பொடி போடுதல், மது அருந்துதல் புலால் உண்ணுதல் கண்டிப்பாக உபயோகிக்கக்கூடாது.
10. தினசரி மூன்று வேளை பிரணாயாமம், ஒருவேளை யோகா பயிற்சி, இருவேளை குளியல் வாரம் ஒருநாள் எண்ணெய் ஸ்நானம் வாரம் ஒருநாள் உண்ணா நோன்பு மாதம் ஒரு நாள் மௌன நோன்பு இருந்தால், இருக்கும் நோய்கள் விலகவும், நோயின்றி வாழவும், இந்த அடிப்படை பத்து கட்டளைகள் போதுமானதாகும்.

இப்படியெல்லாம் இருக்க முடியுமா? என்று என்னை கேட்பது என் காதில் விழுகிறது. ஏன் முடியாது? கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, படிப்படியாக, சிறுகச் சிறுக, கடைபிடித்தால் முடியாதது எதுவுமே இல்லை. முயன்று பாருங்கள். வெற்றி பெறுங்கள் !! உங்களால் முடியும்.

கடவுளுடன் நீ பேச வேண்டுமானால் விடியற்காலையில் எழுந்துவிடு.

- ரஸ்ஸல்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதால் உடல்நலம் பாதிக்கப்படுமா? சிறுநீரகம் கெட்டுவிடுமா? உடல்பருமன் ஏற்படுமா?

தண்ணீர் குடிப்பதால் உடல் கெடுதி ஏற்படும் என்பது ஒரு தவறான கருத்தாகும். பிரபஞ்சத்தில் 75% (முக்கால் பாகம்) தண்ணீரும் 25% (கால்பாகம்) பூமியும் சூழ்ந்ததாகும். அதேபோல் மனிதனின் உடலில் 75% தண்ணீரும் 25% எலும்பும் சதையும் நரம்பும் உள்ளது. ஆதலால் மனிதனின் தேவை தண்ணீர்தான் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். தினசரி காலை எழுந்தவுடன் ஒருலிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். பிறகு காலை பத்து மணிமுதல் பகல் ஒரு மணிவரை உள்ள காலத்தில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். பிறகு மாலை மூன்று மணிமுதல் ஆறு மணிவரை உள்ள காலத்தில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். சுமார் நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் நம் உடம்பில் தினசரி சேரவேண்டும். உடலை பாதிக்கும் என்பது தவறானது. எவ்வித பக்கவிளைவும் ஏற்படுத்தாது. இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும். மலம் சீராக இலேசாக வெளிவர தண்ணீர் உதவி செய்யும், சிறுநீரக கோளாறுகள் எக்காலத்திலும் ஏற்படாது. உடல்பருமன் ஏற்படாது. தண்ணீர் ஒரு சர்வரோக நிவாரணியாகும். பல வியாதிகளை தண்ணீர் உடலிலிருந்து வெளியேற்றும் தன்மை உடையது. நாட்பட்ட நோய்களையும் நீக்கும் நல்ல மாமருந்து தண்ணீர்.

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு

இயற்கை வாழ்வே ! இன்ப வாழ்வு !

மௌனவிரதம்

மௌனவிரதம் மனிதனுக்கு மிக முக்கியமானதா?

ஆம். உடல்நலம் பேணிகாக்க உண்ணாநோன்பு எப்படி முக்கியமானதோ. அதேபோல் மௌன நோன்பு ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமான நோன்பாகும். காலை விழிப்பு ஏற்பட்டவுடன்

அறிவுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடாதே - நீ சாகும்வரை உன் அறிவின் கதவுகள் எப்போதும் திறந்தே இருக்கட்டும்.

- ராஜாஜி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மறுநாள் காலை விழிப்பு ஏற்படும்வரை 24 மணிநேரம் மௌன நோன்பு இருக்கப்பழகிக்கொள்ள வேண்டும். மௌன நோன்பு என்று கூறிக்கொண்டு ஜாடைகளால் அறிவை பயன்படுத்தக்கூடாது. பூரணஓய்வில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி " நமசிவாய " என்கிற மந்திரத்தை ஓயாமல் மனதில் மனனம் செய்துவரவேண்டும். " நமசிவாய " என்பது இந்துக்களின் மந்திரம் என சிலர் தவறாக கருதுகிறார்கள். நமது உடலில் உள்ள ஆறு சக்கரங்கள் நமது உச்சரிப்பால், அதிர்வு அலைகளால், ஆறுசக்கரங்களும் சுழற்சி பெற்று ஆன்மீக வாழ்க்கையை முழுமையாக்கும் மந்திரமாகும். மௌனத்தில்தான் இறைவனைக் காணமுடியும். மௌனம் ஒரு உயர்ந்த ஆன்மீக வழிகாட்டியாகும். மௌனத்தில் அனைத்தையும் சாதிக்கலாம். இறைவனைக்காண ஒரே வழி மௌனம் தான். மௌனம் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு முதல்படிகட்டும் கடைசி படிகட்டுமாகும். பயின்று பாருங்கள். மாதம் ஒருமுறை மௌனவிரதம் இருங்கள். தனி அறையில் அமர்ந்துகொண்டு மௌனத்தில் இறைவனை " நமசிவாய " என கூறி மனம் உருகி உருகி, நெகிழ்ந்து நெகிழ்ந்து உணருங்கள். வாழ்நாள் பூராவும் மாதம் ஒருநாள் மௌன நோன்பு இருந்து பழகிக்கொள்ளுங்கள். இறைவனை அடையலாம். இறைவனைக் காணலாம். இது உறுதி.

ஆன்மீக பொதுகருத்து

1. கோயில்கள், குளங்கள், தீர்த்தங்கள், ஆறுகள், கடல்கள் அனைத்தையும் தரிசிப்பதாலும், மூழ்குவதாலும் ஆன்மீக வளர்ச்சி முழுமையாக பெறமுடியாது.
2. பிராணயாம பயிற்சியின் மூலம்தான் ஆன்மீக வளர்ச்சி பெறமுடியும்.
3. ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு மிகமுக்கியமானது " தியானம் " ஆகும்.

உடல் சுத்தம், உள்ளம் சுத்தம், உடை அசுத்தம் - உணவு சுத்தம், உயிர் சுத்தமாக இருக்க உதவும் உபகரணங்களாகும்.
- ஒரு தத்துவ ஞானி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

4. மௌனவிரதத்தில் கூடிய தியானம் அதிகப்பலனைத்தரும்.
5. தினசரி ஒவ்வொருவரும் மௌனமாக அமர்ந்து " நமசிவாய " என்கிற மந்திரத்தை மனதில் நிறுத்தி மனதை ஒருமுகப்படுத்தி தியானத்தில் இறைவனை துரியத்தில், உச்சந்தலையில் நிலைநிறுத்தி கண்டுகளித்தல்வேண்டும்.
6. அதிகம் பேசுவதாலோ, அதிகம் கேட்பதாலோ இறைவனை அடைய முடியாது. (சத்சங்கம்)
7. ஒவ்வொருவரும் தன்னைத்தானே, தன்னில் அவனை உணர்தல்வேண்டும். சுழுமுனையில் அறிதல் வேண்டும்.
8. நம் உயிர்போல் அனைத்து உயிர்களிலும் இறைவன் உள்ளான் என்பதை உணர்ந்தாலே போதுமானது.
9. எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்பு செலுத்துதலே ஆன்மீகம் ஆகும்.
10. ஆரவாரம் (மேளதாளம், புஷ்பாலங்காரம், தூப தீப ஆராதனை மட்டும்) செய்வதால் இறைவனைக் காணமுடியாது. அமைதியில் தான் ஆழ்மனதில், அவனை நினைந்து நினைந்து, நெகிழ்ந்து, நெகிழ்ந்து உருகி உருகி அவனை அடைதல் வேண்டும். அவனில் கலத்தல் வேண்டும்.

இதுதான் ஆன்மீகமாகும்.

19. நோயும் சிகிச்சையும்

1) பெரும்பாடு நோய் உள்ளவர்கள் டீ, காபி சாப்பிடக்கூடாது வாழைப்பச்சாறு எடுத்து தயிரில் கலந்து சாப்பிட நின்றுவிடும் பூரண ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். மல்லிகஷாயம் போட்டு சாப்பிடலாம். 1 லிட்டரில் 6 மில்லி சேர்த்து சாப்பிடவேண்டும்.
2. வெண்டைக்காய் அதிகம் சாப்பிட்டால் ஞாபக சக்தி அதிகம் ஏற்படும்.

ஆன்மீக ஞானிகள் உண்மைகளை எப்போதும் அதிகம் வெளியில் சொல்லுவதில்லை வாழ்க்கை மூலமாகவே பேசுகிறார்கள்.

- ஒரு ஞானி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

3. உடல்உறவு உபாதை உள்ளவர்கள் வாழைத்தண்டு சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி சாப்பிடலாம் சாறு எடுத்தும் குடிக்கலாம்.
4. புஷ்பவதி ஆன பெண்களுக்கு உளுந்துகளி கண்டிப்பாக கொடுக்கவேண்டும்.
5. ஆஸ்த்துமா வியாதி உள்ளவர்கள் ஐஸ் வாட்டர் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படலாம். காம்ப்ளான் (Complan) சாப்பிடவே கூடாது. பால், தயிர், மோர், உளுந்து பொருட்கள் சேர்க்கக்கூடாது.
6. தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சுமார் இரண்டு ஆண்டுகள் வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை அறிவு வளர்ச்சி அபரிமிதமாக இருக்கும். (உதாரணத்திற்கு அணு சக்தி விஞ்ஞானி அப்துல் கலாம் ஐந்து ஆண்டுகள் தாய்ப்பால் குடித்ததாக ஒரு பேட்டியில் கூறியுள்ளார் என்பது குறிப்பிடதக்கது). குழந்தைகளுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் உண்டாகும். அறிவு வளர்ச்சி பெறும்.
7. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள். தினசரி உணவில் ஓரளவு கேழ்வரகு கண்டிப்பாக அவசியம் சேர்க்க வேண்டும். (கூழ், தோசை, புட்டு) வெந்தயத்தூளுடன் கொஞ்சம் மஞ்சள், தூள் சேர்த்து சாப்பிட குணமடையும். தினசரி காலையில் ஒரு டீஸ்பூன் பாவக்காய் ஜூஸ் சாப்பிட விரைவில் குணமாக வாய்ப்புண்டு.
8. ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் வாரம் ஒருநாள் கண்டிப்பாக உண்ணாநோன்பு இருந்தால் நோய் குணமாக வாய்ப்பு உண்டு. இரவில் சாப்பாடு குறைவாக இருக்கவேண்டும். பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடுவது நல்லது. எப்போதும் வயிறு கொஞ்சம் காலியாகவே இருக்கும் அளவில் உணவு உண்ணுதல் வேண்டும். வயிறு முட்டமுட்ட சாப்பிடக்கூடாது. பிராணாயாமம், வஜ்ராசனம் (யோகமுத்ரா) பத்மாசனம் (யோகமுத்ரா) செய்து வர நல்ல பலன்கிட்டும்.

ஜீவாத்மா, பரமாத்மாவில் ஐக்கியமாகும் போது பலன் முழுவதும் ஜீவாத்மாவுக்குத்தான். பரமாத்மாவுக்கு ஏதுமில்லை. - தாயுமானவர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

9. மூலவியாதி உள்ளவர்கள் பொறிக்கப்பட்ட சிப்ஸ், வடை, பூரி மசாலா, கிழங்கு உணவுகள் அறவே தவிர்க்கவேண்டும். நிறைய பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும். குளிர்ந்த நீர் (பானைத் தண்ணீர்) அதிகம் குடிக்கவேண்டும். தினச்ரி எனிமா பேசின் தண்ணீரில் காலையில் 25 நிமிடங்கள் உட்கார்ந்து வந்தால் நோய் தட்டுப்படும். எடுத்துக்கொண்டு (60 நாட்களுக்கு பிறகு வாரம் இருமுறை எனிமா எடுத்து) வர சுகம் கிடைக்கும். எண்ணெய் பொருள்களும் மாவுப்பொருள்களும் கண்டிப்பாக சாப்பிடக்கூடாது.

10. பிளட் பிரஷர் உள்ளவர்கள் சாந்தி ஆசனம் செய்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும். (சவ ஆசனம்)

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பொது அறிவு

நவகிரக க்ஷேத்திரங்கள் உள்ள இடங்களும் பலன்களும்.

1. சூரியன் : சூரியனார் கோயில் (ஆரோக்கியம், பேரறிவு, ஆன்மவிருத்தி)
2. சந்திரன் : திங்களூர் - திருப்பதி (புகழ், மனோ விருத்தி)
3. செவ்வாய் : வைத்தீஸ்வரன் கோயில், பழநி (செல்வம் தைரியவிருத்தி, இரத்தவிருத்தி)
4. புதன் : திருவெண்காடு, மதுரை, (கல்வி, அறிவு விருத்தி)
5. குரு : ஆலங்குடி, திருச்செந்தூர் (மதிப்பு, செல்வம் விருத்தி)
6. சுக்கிரன் : கஞ்சனூர், ஸ்ரீ ரங்கம் (அழகு, இன்பம், நாவன்மை விருத்தி)
7. சனி : திருநள்ளாறு (சந்தோஷம், செயலாற்றல் அதிகரிக்கும்)
8. ராகு : திருக்காளத்தி, திருநாகேசுரம் (காரிய சித்தி உண்டாகும்)
9. கேது : திருக்காளத்தி, கீழப்பெரும்பள்ளம் (குல அபிவிருத்தி, ஞானம், முக்திவாய்ப்பு ஏற்படும்)

(மனிதனின் வாழ்நாளில் ஒரு முறையாவது மேலே கண்ட ஒன்பது கோயில்களுக்கும் சென்று தெய்வ வழிப்பாடு செய்ய வேண்டியது இன்றியமையாததாகும். அதற்குண்டான பலாபலன்கள் கிட்டும் என்பது உறுதி. கோயிலில் அமர்ந்து தியானம் செய்தபின் வரவேண்டும். தியானம் மிகமிக முக்கியமானதாகும்.

மனிதன் தன்னுடைய மேலான எண்ணம் நிறைவேறும் படி உண்மையுள்ளதும், கபடமற்றதுமான இருதயத்துடனே இறைவனிடத்தில் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும் அந்த பிரார்த்தனையே இறைவன் ஏற்றுக் கொள்வான். - அரவிந்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மனநலம்

உணர்வு தன்னை இறைவனுக்கு அர்ப்பணிப்பதற்குப் பயிற்சி அளிக்கும் முறைக்கு ஆத்ம சமர்ப்பணம் என்று பெயர்.

- அரவிந்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வாழ்க நலமுடன் ! வாழ்க வளமுடன் !

பல்லாண்டு வாழ ....

கண்ணை மூடி அமர்ந்துகொள் கடவுள் என்று நினைந்து கொள்
எண்ணிடாமல் எதையுமே இறைவன் ஒன்றே நினைந்து கொள் !
காணும் உலகை நினைப்பதால் கடவுள் நினைவு போய்விடும்.
வேணும் உறுதி முதலிலே விரும்பித் தியானம் பண்ணுவாய் !
எந்தவடிவில் கருதினும் அந்தவடிவில் தோன்றுவார்
சொந்த வடிவம் பெயரிலார் சுத்தமோன சின்மயம் !
இன்பமான ஒருபொருள் இருக்கு உந்தன் நெஞ்சிலே
அன்பு கொண்டு தேடினால் அளவில்லாத சுகமடி !
எங்கும் உள்ள கடவுளை இதயக் குகையில் காணலாம்
இங்குகண்ட பிறகுதான் இருப்பதெல்லாம் அவன்மயம் !
எண்ணம் அறியும் சாட்சியாய் இறைவன் உன்னுள் இருக்கிறார்
எண்ணம் ஓய்ந்த இடத்திலே இறைவன் வந்து தோன்றுவார் !
எண்ணம் ஓய வழியைக்கேள் இறைவன் ரமணர் மொழியைக்கேள்
எண்ணம் எழும்பும் தருணமே யாருக்கெழுவ தென்றுபார் !
எண்ணம் தனக்கே எழுவதால் இந்த "நான் யார்" என்று பார்
எண்ணும் தன்னை நோக்கவே எழுந்த எண்ணம் ஓய்ந்துபோம் !
பார்க்க பார்க்க உன்னுள்ளே பரமஞானம் பூக்குமே
பார்க்கும் அறிவைப் பார்க்கவே பழகிப் பழகி வெற்றிகொள் !
கற்கும் கல்வி பலவிலும் கடவுள் கல்வி முதலிடம்
நற்சிறப்பு யாவிலும் ஞானநிஷ்டை முதலிடம் !
உடல் எடுத்த நோக்கமே உண்மை இன்பம் துய்க்கவே
கடவுள் ஆகி நின்றுடல் கழற்றி வீசிப் போகலாம் !
தெய்வமென்ப தருள்மயம் ஜெகமெலாமும் இருள்மயம்
மெய் எதென்று நாடவே விளங்கும் இந்த உண்மையே !
வாழ்க ரமணசற்குரு வாழ்க ஞான மார்க்கமே
வாழ்க ஆன்ம சாந்தியில் வாழும் வாழ்வு வாழ்கவே !

சாது ' ஓம் ' சுவாமிகள்

தீமை நன்மையை அழிக்காது. நன்மைதான் தீமையை அழித்தொழிக்கும். இதை உணர்ந்து கொண்டால் யாரும் ஏமாற்றம் அடையமாட்டார்கள். - **அன்னை தெரசா**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மருத்துவப்பாடல்கள்

காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்ண
கோலை ஊன்றிக் குறுகி நடப்பவர்
கோலைவிட்டுக் குலாவி நடப்பாரே

எமனை விரட்டியடிக்க சித்தர் தேரையாரின் பாடல்

பாலுண்போம் எண்ணெய்பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம்
பகல்புணரோம் பகல்துயிலோம், பயோதரமும் மூத்த
ஏலஞ்சேரி குழலியரீரோ டிளவெயிலும் விரும்போம்
இரண்டடக்கோம், ஒன்றைவிடோம், இடது கையிற்படுப்போம்
மூலஞ்சோ கறிநுகரோம் மூத்த தயிர் உண்போம்
முதல் நாளில் சமைத்த கறி அமுதெனினும் அருந்தோம்
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழில் உண்போம்
நமனார்க்கிங் கேதுவகை நாமிருக்குமிடத்தே !
உண்பதிரு போதொழிய மூன்று போதுன்னோம்
உறங்குவது இரவொழிய பகலுறக்கம் கொள்ளோம்
பெண்ணுறவு திங்களொருக் காலன்றி மருவோம்
பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீர் அருந்தோம்
மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றி புசியோம்
வாழையிளம் பிஞ்சொழிய காயருந்தல் செய்வோம்
நண்புபெற உண்டபின்பு சிறுநடையும் பயில்வோம்
நமனார்க்கிங் கேதுவகை நாமிருக்குமிடத்தே !

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அன்புள்ள ஐயா அவர்கட்கு !

வணக்கம்.

தங்களின் அஞ்சலட்டை கண்டு மகிழ்ந்தேன். அதன்பின் நூல் 12-3-2000 12-3-2000 வெளியீட்டு விழா அழைப்பிதழும் கிடைக்கப்பெற்று மிகமிக மகிழ்ந்தேன். எல்லாம் இனிதே நடந்தேற எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

உங்கள் நூலில் நோய்க்கு மூலகாரணம் மலச்சிக்கல் எனக்குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். அதோடு கிழேகுறிப்பிட்ட காரணத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இன்னும் நோய்வருவதற்கான வேறு சில காரணங்களும் உண்டு. அவற்றை கீழ்க்கண்ட பாடலால் (குமரேச சதகம் - எழுதியவர் குருபாத தாசன்) அறியலாம் :- திரு. ராதாசாமி, செகந்திரபாத்

"கல்லினால் மயிரினால் மீதூண் விரும்பலால்
கருதிய விசாரத்தினால்
கடுவழி நடக்கையால் மலசலம் அடக்கையால்
கனிபழங் கறி உண்ணலால்
நெல்லினால் உமியினால் உண்டபின் மூழ்கலால்
நித்திரைகள் இல்லாமையால்
நீர்பகையி னால்பனிக் காற்றின் உடல் நோதலால்
நிடுசரு கிலையூறலால்
மெல்லி நல்லார்கலவி அதிகம் உள் விரும்பலால்
வீழ்மலம் சிக்குகையினால்
மிகுசுமை யெடுத்தலால் இளவெயில் காய்தலால்
மெய்வாட வேலைசெயலால்
வல்லிரவி லேதயிர்கள் சருகாதி உண்ணலால்
வன்பிணிக் விளையாடு குகனேபுல் வயல்நீடு
மலைமேவு குமரேசனே"

பிறர் மனையாளை இச்சித்தலும், தன் மனைவியாருடன் கூடி வாழா திருத்தலும், நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்வதும், மனிதனுக்கு அழகல்ல. அவன் மனிதன் அல்ல.
- ஞானி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பொருள் : கல்லினால் மயிரினால் - உணவிலே கல்லும் மயிரும் கலந்திருப்பதாலும், மீதூண் விரும்பலால் - அதிக உணவை விரும்பியுண்பதாலும், கருதிய விசாரத்தினால் - கருத்தை வருத்துங் கவலையினாலும், கடுவழி நடக்கையால் - மிக்க தொலைவு நடப்பதாலும், மலசலம் அடக்கையால் - மலசலங்களை அடக்குவதாலும், கனிபழம் (பழங்) கறிஉண்ணலால் - மிகக் கனிந்த பழத்தையும் பழங்கறிகளையும் உண்பதாலும், நெல்லினால் உமியினால் (உணவில்) நெல்லும் உமியும் இருப்பதாலும், உண்டபின் மூழ்கலால் - உணவுக்குப்பின் குளிப்பதாலும்,

சமைத்த உணவு உண்பவர்களுக்கு உங்கள் ஆலோசனை என்ன?

சமைத்த உணவு சாப்பிடுவோர் மதியம் ஒரு வேளை மட்டும் பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய், சேர்க்காமலும் கூடுமானவரை துவரம் பருப்பு சேர்க்காமலும் பைத்தம் பருப்பு சேர்த்துக்கொண்டு, புளிக்கு பதில் எலுமிச்சை சாறும், மிளகாய்க்கு பதில் மிளகும், கடுகுக்கு பதில் சீரகமும் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட பழகிக்கொள்ளவேண்டும். தினமி ஒரு கீரை மசியல் செய்து அத்துடன் பூண்டு 5 திரிகளும், சிறிதளவு சீரகம் மிளகு சேர்த்தும் கடைந்து சாப்பிடவேண்டும். இரவில் பழங்கள் மட்டும் சாப்பிட பழகிக்கொள்ளவேண்டும்.

காய்கறிகள் (1) சுரக்காய், (2) வெள்ளை பூசணிக்காய் (3) புடலங்காய் (4) பீக்கங்காய் (5) அவரைக்காய் (6) வெள்ளரிக்காய் (7) முட்டை கோஸ் (8) கேரட் (9) பீட்ரூட் (10) கத்தரிக்காய் (11) வெண்டக்காய் (12) பாவக்காய் (13) கோவக்காய் (14) முள்ளங்கி இவைகளுடன் (1) தண்டு கீரை (2) சிறு கீரை (3) முருங்கை கீரை (4) வெந்தயக்கீரை (5) சிறுகீரை (6) அரை கீரை (7) புதினா (8) கொத்தமல்லி (9) கருவேப்பிலை (10) புளிச்சை கீரை (11) பசலை கீரை (12) அகத்தி கீரை (13) முள்ளங்கி கீரை (14) தூதுவலைக் கீரை சமையலில் சேர்த்து சாப்பிட்டால் போதும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து அப்படியே சாப்பிடலாம். (எண்ணெய் சேர்க்காமல்) இவைகளை மட்டும் மாற்றி மாற்றி சாப்பிட்டு வந்தால் போதுமானது. இதில் இல்லாத காய், கீரைகளை தள்ளிவிடவும். நோய் நொடியின்றி வாழ உதவும். (உணவில் இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்)

சேற்றில் மீன் புதையுண்டு வாழ்ந்தாலும் அதன் மீது சேறு ஒட்டுவது கிடையாது. அதேபோல் மனிதன் உலகப் பற்று என்னும் சேற்றில் புதைந்து கிடந்தாலும், அது அவன் மீது ஒட்டாமல் வாழ வேண்டும். அதுவே பற்றற வாழ்வாகும்.- பகவான் ஸ்ரீராம கிருஷ்ணர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பெண்கள் கவனத்திற்கு

1) துவரம்பருப்பு சமைப்பதை விட்டு, பைத்தம் பருப்பு (பயறு பருப்பு) நிறைய உபயோகியுங்கள்.

2) கடுகு தாளிப்பதை அறவே விட்டுவிடுங்கள். (சீரகம் தாளிப்பு நல்லது).

3) மிளகாய்க்கு பதிலாக மிளகு உபயோகியுங்கள்.

4) புளிக்கு பதிலாக எலுமிச்சஞ்சாறு உபயோகியுங்கள்.

5) இட்லிக்கு போடும் உளுத்தம் பருப்பை (தோலுடன்) கருப்பு உளுத்தம் பருப்புடன் உபயோகியுங்கள்.

6) தினசரி ஒரு கீரை மசியலாக சமைத்து சாப்பிடுங்கள். (பூண்டு, சீரகத்தூள், மிளகுத்தூள் சேர்த்து)

7) இரவில் இரண்டு வகை பழங்கள் மட்டும் சாப்பிட பழகுங்கள். (ஒரு தினசு மட்டும் சாப்பிட்டால் நல்லது) பசி அடங்கவில்லை என்றால் இரு தினசுகள் சாப்பிடுவதால் பாகதம் இல்லை. மனநிறைவு பெறும்வரை சாப்பிடலாம்.

8) பால் வகையறாக்களை அறவே நிறுத்தி விடுங்கள் நன்மை கிடைக்கும்.

9) உப்பையும் சர்க்கரையும் மிகவும் குறைவாக உபயோகியுங்கள்.

10) எண்ணையில் பொறித்து, வறுத்து, சாப்பிடுவதை தவிர்த்துவிடுங்கள்.

11) குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் தாய்மார்கள் சமையல் செய்யும் சமையல் அறையில்தான் பிறக்கிறது. குழந்தைகள் படிப்பில் உயர்வதும் தாழ்வதும் சமையல் அறையில்தான். குழந்தைகளின் அறிவும் ஆற்றலும் சக்தியும் உடல் நலமும் சமையல் அறையே மூல காரணமாகும்.

மனிதன் தன்னுடைய மேலான எண்ணம் நிறைவேறும் படி உண்மையுள்ளதும், கபடமற்றதுமான இருதயத்துடனே இறைவனிடத்தில் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும். அந்த பிராத்தனையை இறைவன் ஏற்றுக்கொள்வான். - ரமணமகரிஷி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

12) நீராவியால் சமைத்த உணவுகளே குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவாகும். (இட்லி, கொழுக்கட்டை, புட்டு, ஆப்பம் மசலா பொருட்கள் போன்றவைகள்.) தேவையற்ற உணவுகள் - தோசை, பூரி, சப்பாத்தி, உப்புமா, மெதுவடை, வடகறி போன்றவைகளாகும். அவைகளை அறவே நீக்குங்கள். உடல் நலத்திற்கும் மனநலத்திற்கும் புலால் உணவை உண்ணாதீர். ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு புலால் உணவு நேர் எதிரியாகும். ஆன்மீக பலன்கள் கண்டிப்பாக ஏற்படாது. ஆன்மீக வளர்ச்சி பெற விரும்புவோர் புலால் உணவை சாப்பிடக்கூடாது.

பணம்

பணம் இருந்தால்...?

படுக்கையை வாங்கலாம் - ஆனால்
உறக்கத்தை வாங்க முடியாது
புத்தகத்தை வாங்கலாம் - ஆனால்
அறிவை வாங்க முடியாது
உணவை வாங்கலாம் - ஆனால்
பசியை வாங்க முடியாது
ஆடம்பரத்தை வாங்கலாம் -ஆனால்
அழகை வாங்க முடியாது
மருந்தை வாங்கலாம் - ஆனால்
ஆரோக்கியத்தை வாங்க முடியாது
பகட்டை வாங்கலாம் - ஆனால்
பண்பாட்டை வாங்க முடியாது
கேளிக்கைகளை வாங்கலாம் - ஆனால்
மகிழ்ச்சியை வாங்க முடியாது
ஆயுதங்களை வாங்கலாம் - ஆனால்
வீரத்தை வாங்க முடியாது

தான் சம்பாதித்த பொருளை அனுபவித்தல் உத்தமம், பெற்றோர் பொருளை அனுபவித்தல் மத்திமம், உடன்பிறப்புகள், மனைவி சொத்து அனுபவித்தல் அதமம்.

- தரும சிந்தனை

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மூக்குக் கண்ணாடிகளை வாங்கலாம் - ஆனால்
கண் பார்வையை வாங்க முடியாது
நண்பர்களை வாங்கலாம் - ஆனால்
ஆப்த நண்பர்களை வாங்க முடியாது
வேலைக்காரர்களை வாங்கலாம் - ஆனால்
சேவகர்களை வாங்க முடியாது
அமைதி சூழ்நிலையை உண்டாக்கலாம் - ஆனால்
மனச்சாந்தியை வாங்க முடியாது

- சுவாமி சின்மயானந்தா

பணம் மட்டும் முக்கியமல்ல

என்பதை உணருங்கள். வாழ்க்கைக்கு பணம் தேவை பணம் மட்டும் வாழ்க்கை அல்ல.

பகவத்கீதை சொல்லும் வாழ்க்கை

1) வாழ்க்கை ஒரு சவால் - அதனை சந்தியுங்கள்
2) வாழ்க்கை ஒரு பரிசு - அதனை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
3) வாழ்க்கை ஒரு சாகசப்பயணம் - அதனை மேற்கொள்ளுங்கள்
4) வாழ்க்கை ஒரு சோகம் - அதனை கடந்து வாருங்கள்
5) வாழ்க்கை ஒரு துயரம் - அதனை தாங்கிக் கொள்ளுங்கள்
6) வாழ்க்கை ஒரு கடமை - அதனை நிறைவேற்றுங்கள்
7) வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு - அதனை விளையாடுங்கள்
8) வாழ்க்கை ஒரு வினோதம் - அதனை கண்டறியுங்கள்
9) வாழ்க்கை ஒரு பாடல் - அதனை பாடுங்கள்
10) வாழ்க்கை ஒரு சந்தர்ப்பம் - அதனை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
11) வாழ்க்கை ஒரு பயணம் - அதனை முடித்துவிடுங்கள்
12) வாழ்க்கை ஒரு உறுதிமொழி - அதனை நிறைவேற்றுங்கள்

பிறன் மனைவியை தாயைப் போலவும் பிறர் பொருளை மண்ணாங்கட்டி போலவும் உலகில் உள்ள உயிர்கள் அனைத்தையும் தன்னுயிர் போலவும் எவன் நினைக்கிறானோ அவனே ஞானி.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

13) வாழ்க்கை ஒரு காதல் - அதனை அனுபவியுங்கள்
14) வாழ்க்கை ஒரு அழகு - அதனை ஆராதியுங்கள்
15) வாழ்க்கை ஒரு உணர்வு - அதனை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்
16) வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம் - அதனை எதிர்கொள்ளுங்கள்
17) வாழ்க்கை ஒரு குழப்பம் - அதற்கு விடை காணுங்கள்
18) வாழ்க்கை ஒரு இலக்கு - அதனை எட்டிப்பிடியுங்கள்

வாழ்க்கையில்....

1) அன்பு காட்டுங்கள் - அடிமையாகாதீர்கள்
2) இரக்கம் காட்டுங்கள் - ஏமாந்து போகாதீர்கள்
3) பணிவாய் இருங்கள் - கோழையாகாதீர்கள்
4) கண்டிப்பாய் இருங்கள் - கோபப்படாதீர்கள்
5) சிக்கனமாக இருங்கள் - கஞ்சனாக இராதீர்கள்
6) வீரனாய் இருங்கள் - போக்கிரியாய் இராதீர்கள்
7) சுறுசுறுப்பாய் இருங்கள் - பதட்டப்படாதீர்கள்
8) தர்மம் செய்யுங்கள் - ஆண்டியாகிவிடாதீர்கள்
9) பொருளைத் தேடுங்கள் - பேராசைபடாதீர்கள்
10) உழைப்பை நம்புங்கள் - உண்மையை மறந்துவிடாதீர்கள்

சித்தர்கள்

சித்தர்களின் பெயர் - அடக்கமான ஊர்கள்

1. போகர் - பழநீ
2. கொங்கணவர் - திருப்பதி
3. கொங்கணவர்க்கம் - கோடிக்கரை
4. நந்தீசர் விஸ்வாமித்திரர் - காசி
5. குதம்பை சித்தர் - மாயவரம்
6. பதஞ்சலி முனிவர் - சேது
7. இராம தேவர் - அழகர் கோயில்

எப்போதும் எல்லோருக்கும் மனம் வாக்கு, காயங்கள் இயன்ற அளவு நன்மை செய்தல் வேண்டும்.

- பகவான் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

8. ஸ்ரீ மூலநாதர் - சிதம்பரம்
9. ரிஷிகர் - சிதம்பரம்
10. ஸ்ரீ தன்வந்தரி வசிட்ட முனி - வைத்தீஸ்வரன் கோயில்
11. அனந்த சயனர் - கும்பகோணம்
12. கும்ப முனிவர் - கும்பகோணம்
13. காலங்கி நாதர் - காஞ்சிபுரம்
14. கருவெளி சித்தர் - காஞ்சிபுரம்
15. மச்ச முனிவர் - சீர்காழி
16. அழுகணி சித்தர் - நாகப்பட்டினம்
17. இடைக்காட்டு சித்தர் - இடைமருதூர்
18. நாரத ரிஷி - இடைமருதூர்
19. சுந்தரானந்த தேவர் - மதுரை
20. புண்ணாக் கீசர் சித்தர் - நாங்கணாஞ்சேரி
21. பாம்பாட்டி சித்தர் - விருத்தாச்சலம்
22. கொங்கண தேவர் - திருக்கணங்குடி
23. வால் மீகர் - திருவாரூர்
24. கமல முனிவர் - திருவாரூர்
25. கருவூரார் - கரூர்
26. புலத்தியர் - ஆவுடையார் கோயில்
27. கோராக்கர் - திருக்கழுக்குன்றம்
28. காச்யபர் - ருத்திராஸ்
29. கௌதம - திருஅண்ணாமலை
30. மார்க்கண்டர் - திருக்கடையூர்
31. காலாங்கி தேவர் - திருப்புவனம்
32. கன்னிச்சித்தர் - திருப்பெருங்காவூர்
33. வாதரிஷி - தென்மலை
34. மூலவர்க்க சீடர்கள் - நெடுங்குன்றம்
35. நந்தி தேவர் - காசி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

36. அனந்த சயனம் - திருவனந்தபுரம்
37. புலத்தியர் - யாழ்ப்பயணம்
38. புலிக்கையீசர் - ஏதோப்தியா (எகிப்து)
39. தேரையர் - பொதிகை மலை
40. சிவானந்த பரம அம்சர் - வடகரை (கேரளம்)

நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ள விரும்பும் குழந்தை ஆணா? பெண்ணா? விரும்பியதை பெறலாம்.

பின்குறிப்பு :

எல்லா பெண்களுக்கும் 40 முதல் 45 வயதில் மாதவிடாய் நின்றுவிடும். குழந்தை பிறப்பது கடினம். 18 முதல் 45 வயது வரை அட்டவணை உள்ளது. இதை பாதுகாத்து வைத்து இதன்படி உடல் உறவு கொண்டால் குழந்தை பிறப்பது நிச்சயம். விந்துவை அதிகம் கெடவிடாமல் பாதுகாத்து செயல்படுத்த வேண்டும் என்பது குறிப்டத்தக்கது. விந்து அதிகம் செலவானால் விந்து நீர்த்துவிட வாய்ப்புண்டு. 18 முதல் 40வயது வரை மாதம் இருமுறையும், 41 முதல் 60 வயதுவரை மாதம் ஒருமுறையும் உடல் உறவு செய்யலாம்.

உதாரணத்திற்கு ஒரு பெண்ணின் பிறந்த தேதி மாதம் வருடம் கணக்கிட்டு இருபது வயது என்றால் 20 வயது பெண், பெண் குழந்தை வேண்டுமென விரும்பினால், ஜனவரி, மார்ச், அக்டோபர் ஆகிய மூன்று மாதங்களில் உடல் உறவு கொண்டு கர்ப்பம் தரித்தால் நிச்சயம் பெண் குழந்தை பிறக்கும் என்பது உறுதி. கர்ப்பம் தரிக்கும் மாதம் தான் கணக்கில் பார்க்க வேண்டும். ஸ்கேன் செய்து பார்க்கவேண்டிய அவசியம் இராது. பெண்ணின் பிறந்த தேதி மாதம் வருடம் கொண்டு வயது தணிக்கிட வேண்டும். சுமார் வயது என்று கணக்கிட்டால் தவறான "ரிசல்ட்" கிடைக்கும். சரியான வயது மிகமிக முக்கியமாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஆண்-பெண் குழந்தை காலண்டர்

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
ஜனவரி	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ
பிப்ரவரி	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ
மார்ச்	பெ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ
ஏப்ரல்	ஆ	பெ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ
மே	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ
ஜூன்	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ
ஜூலை	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ
ஆகஸ்ட்	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ
செப்டம்பர்	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ
அக்டோபர்	ஆ	ஆ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	-ஆ	பெ
நவம்பர்	ஆ	பெ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	பெ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	ஆ	பெ	ஆ
டிசம்பர்	ஆ	பெ	ஆ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	பெ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	ஆ	பெ	பெ	பெ	ஆ	பெ	அ	பெ	ஆ

ஒழுங்கு முறையோடு வைத்திருப்பதில் வெற்றிபெற ஒழுங்கமைக்கும் திறன் தேவைப்படுகிறது.

- ஞானி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பிரசவ கால அட்டவணை - 1

1 கடைசி மாத விலக்கு ஏற்பட்ட மாதம்	2 மாதவிலக்கு தொடங்கின தேதி	3 சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய இரகசிய எண்.	4 குழந்தை பிறக்கும் மாதம், தேதி
1. ஜனவரி		7	1) அக்டோபர்
2. பிப்ரவரி		7	2) நவம்பர்
3. மார்ச்சு		5	3) டிசம்பர்
4. ஏப்ரல்		1	4) ஜனவரி
5. மே		1	5) பிப்ரவரி
6. ஜூன்		7	6) மார்ச்சு
7. ஜூலை		6	7) ஏப்ரல்
8. ஆகஸ்டு		7	8) மே
9. செப்டம்பர்		7	9) ஜூன்
10. அக்டோபர்		7	10) ஜூலை
11. நவம்பர்		7	11) ஆகஸ்டு
12. டிசம்பர்		6	12) செப்டம்பர்

கணக்கிடும் விதம் :

கடைசி மாத விலக்கு ஏற்பட்ட தேதியுடன், அட்டவணை - 1ல் மூன்றாவது கலத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் இரகசிய எண்களை, மாதத்திற்குத் தக்கபடி கூட்டிக்கொள்ள, பிரசவமாகக்கூடிய தேதியை அறியலாம். அட்டவணையின் கடைசி கலத்தில் பிரசவமாகக்கூடிய மாதங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதால் மாதங்களைப்பற்றிக் கவலைப்படவேண்டியதில்லை. தேதியை அட்டவணை 2ல் காணலாம்.

மனம் அடங்கும்போது பிராணனும் அடங்குகிறது. ஆகவே பிராணன் அடங்கும்போது மனமும் அடங்கிவிடும்.

- ரமண மகரிஷி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பிரசவகால அட்டவணை - 2

ஜனவரி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ஜனவரி
அக்டோபர்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	நவம்பர்
பிப்ரவரி	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				பிப்ரவரி
நவம்பர்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7				டிசம்பர்
மார்ச்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	மார்ச்சு
டிசம்பர்	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	ஜனவரி
ஏப்ரல்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ஏப்ரல்
ஜனவரி	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5		பிப்ரவரி
மே	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	மே
பிப்ரவரி	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	மார்ச்சு
ஜூன்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ஜூன்
மார்ச்சு	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		ஏப்ரல்
ஜூலை	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ஜூலை
ஏப்ரல்	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	மே
ஆகஸ்ட்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ஆகஸ்ட்
மே	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	ஜூன்
செப்டம்பர்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		செப்டம்பர்
ஜூன்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		ஜூலை
அக்டோபர்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	அக்டோபர்
ஜூலை	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	ஆகஸ்டு
நவம்பர்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		நவம்பர்
ஆகஸ்ட்	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		செப்டம்பர்
டிசம்பர்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	டிசம்பர்
செப்டம்பர்	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	அக்டோபர்

உணர்வு தன்னை இறைவனுக்கு அர்ப்பணிப்பதற்குப் பயிற்சி அளிக்கும் முறைக்கு ஆத்ம சமர்ப்பணம் என்று பெயர்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உதாரணமாகக் கடைசி மாதவிலக்கு பிப்ரவரி மாதம் 1-ந் தேதி ஏற்பட்டதாக வைத்துக்கொண்டால், அத்துடன் இரகசிய எண் 7-ஐக் கூட்டிக்கொள்ள 8 ஆகிறது. பிப்ரவரி மாதத்திற்கு 8 ஆகிறது. பிப்ரவரி மாதத்திற்கு எதிரே அட்டவணையின் கடைசி கலத்தில் நவம்பர் என்றிருக்கிறது. ஆகவே நவம்பர் மாதம் 8-ந் தேதி பிரசவ காலமாகும்.

முக்கிய குறிப்பு :

கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அட்டவணைகள் பொதுவானவை. சில பெண்கள் முதல் பிரசவத்தில் 280 நாட்களுக்குச் சிறிது முன்னதாகவே பிரசவித்து விடுவதும் உண்டு. (ஒரு சதவிகிதம்)

பிரசவ வேதனை ஏற்பட்டு பனிக்குடம் உடைந்து, தாயின் கருப்பையிலுள்ள சிசுவும், நஞ்சும் வெளிப்படும் கிரியைக்கு " பிரசவம் " என்று பெயர்.

" பிரசவ வேதனை " யென்பது கருப்பையிலுள்ள சிசுவை வெளித்தள்ள கருப்பை சுருங்குவதேயாகும்.

பிரசவம் என்பதை இயற்கை வெகு அமைதியாகவும், அழகாகவும் செய்து முடிக்கிறது. இயற்கைக்கு முரணாக எதைச்செய்தாலும் தொந்தரவுகள் விளைகின்றன. (சீசரின் செய்வதை தவிர்க்கவும்)

பிரசவ வேதனை ஆரம்பமாகுமுன் இரத்தம் தோய்ந்த சளிச்சீதம் வெளிப்படுகிறது. இதை "ஷோ" என்று கூறுகிறோம். இவ்விதம் கண்டுவிட்டால் பிரசவ காலம் ஆரம்பித்து விட்டதெனக்கொள்ள வேண்டும். இந்நிலைமை ஏற்பட்டுவிட்டால் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குள்ளாக எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் பிரசவமாகலாம். (பிரசவகால தேதி அட்டவணை 2ல் பார்க்கவும்)

பிரம்மச்சர்யம் காக்க :-

பிரம்மச்சர்யம் நழுவாமல் இருக்க வேண்டுமானால் :-

1. பெண்களை ஆசையுடன் பார்த்தல்
2. அவர்களைத் தீண்டுதல் (தொடுதல்)
3. அவர்களுடன் விளையாடுதல்
4. அவர்களை புகழ்ந்து பேசுதல்

தூய ஆத்மாவுக்குச் செய்கின்ற சேவை தெய்வத்துக்கு செய்கிற சேவைக்கு நிகரானது.
- பகவான் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

5. அவர்களை இரகசியமாக சந்தித்து பேசுதல்
6. அவர்களுடன் உடல் உறவு கொள்ள வேண்டும் என எண்ணுதல்
7. உடல் உறவு கொள்ள நிச்சயம் செய்தல்
8. உடல் உறவு கொள்ளுதல்

இப்படியாக உள்ள எட்டு குணங்களையும் எண்ணத்தின் மூலமாக கைவிடாமல் இருந்தால் பிரம்மச்சரியம் கை கூடும். இதனை கடைபிடித்தால் சரீரம், இந்திரியங்கள், மனம், புத்தி பிரகாசித்து வீரிய லாபம் ஏற்பட்டு சாப நிவர்த்தியும் ஏற்பட்டு, தீர்க்காயுளுடன் விரைவில் யோக சித்தியை அடைவர்.

பிரம்மச்சரியம் ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் பொதுவானது. ஆண் பெண்களை பற்றியும் பெண்கள் ஆண்களைப்பற்றியும் மேற்கண்ட எட்டு குணங்களை பின்பற்ற வேண்டும். பிரம்மசரியத்தின் இந்த எட்டு குணங்களும் போற்றுதற்குரியது. பின்பற்ற வேண்டியதாகும்.

பிரசவ கால அட்டவணை - I

மாதவிடாய் ஏற்பட்ட மாதங்கள்	மாதவிடாய் தொடங்கிய எண் தேதி	சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய இரகசிய எண்கள்		பிரசவமாகும் மாதங்கள்
1. ஜனவரி		ஏழு	7	1. அக்டோபர்
2. பிப்ரவரி		ஏழு	7	2. நவம்பர்
3. மார்ச்		ஐந்து	5	3. டிசம்பர்
4. ஏப்ரல்		ஒன்று	1	4. ஜனவரி
5. மே		ஒன்று	1	5. பிப்ரவரி
6. ஜூன்		ஏழு	7	6. மார்ச்
7. ஜூலை		ஆறு	6	7. ஏப்ரல்
8. ஆகஸ்டு		ஏழு	7	8. மே
9. செப்டம்பர்		ஏழு	7	9. ஜூன்
10. அக்டோபர்		ஏழு	7	10. ஜூலை
11. நவம்பர்		ஏழு	7	11. ஆகஸ்டு
12. டிசம்பர்		ஆறு	6	12. செப்டம்பர்

1) துக்கத்தின் இருப்பு 2) துக்கத்திற்கான காரணம் 3) துக்க நீக்கம் 4) துக்கத்தை நீக்குவதற்கான வழி. இந்த நான்கும் உண்மைகள் ஆகும். - புத்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

36 பெண்ணின் மாதவிடாய் தொடங்கிய தேதியுடன் அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் எண்களை ஆங்கில மாதத்திற்குத்தக்கபடி கூட்டிக்கொள்ள பிரசவமாகக்கூடிய மாதத்தையும் குறிப்பிட்ட தேதியையும் முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்ளலாம். உதாரணமாக ஒரு பெண் பிப்ரவரி மாதம் ஒன்றாம் தேதி கடைசி மாதவிலக்கு ஏற்பட்டதாக வைத்துக்கொண்டால் அப்பெண்ணுக்கு ஏழு என்கிற இரகசிய எண்ணைக் கூட்டிக்கொண்டால் (1+7 = 8) எட்டு என ஆகிறது. பிப்ரவரி மாதம் என்பதால் பிரசவ மாதமான நவம்பர் மாதத்தில் எட்டாம் தேதி (8-11-ல்) பிரசவ காலமாகும். முன்பு சீனநாட்டு சித்தரின் கணக்குப்படி ஆணா/பெண்ணா என்பதை அறிந்து கொண்டோம். இந்த தமிழ் நாட்டு சித்தரின் கணக்குப்படி ஒருபெண்ணுக்கு எந்தமாதம் எந்த தேதியில் குழந்தை பிறக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். இது ஒரு மகப்பேறு இரகசியமாகும்.

கொடுக்கப்பட்ட அட்டவணை பொதுவானது. சில பெண்களுக்கு முதல் பிரசவத்தில் 280 நாட்களுக்கு சிறிது முன்னும் பின்னுமாக பிரசவம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது குழந்தை விரும்பும் பெண் தனக்கு ஏற்படும் மாதவிலக்கை ஆங்கில தேதியில் அவசியம் ஒரு டைரியில் அல்லது ஆங்கில காலண்டரில் குறித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மாத விலக்கு ஏற்படும் தேதி மிக மிக முக்கியமானதாகும். மாதவிலக்கு தேதியை கொண்டுதான் குழந்தை பிறக்கும் ஆங்கில மாதத்தையும் தேதியையும் கணக்கிடமுடியும். என்று கணக்கெடுத்துக்கொண்டு குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம். கவனத்தில் கொள்ளவும். மகப்பேறு பெறும் பெண்கள் தங்களுடைய துல்லியமான வயதையும், மாதவிடாய் ஆகும் தேதி நோக்கத்தையும் கண்டிப்பாக குறித்து வைத்திருந்து கணக்கிட்டுப்பார்த்து தங்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பதையும் எந்த மாதத்தில் எந்த தேதியில் பிறக்கும் என்பதை முன்கூட்டி அறிய ஒரு நல்ல செய்தியாகும். இது பாதுகாத்து வைக்க வேண்டிய பெட்டகமாகும்.

---

1) கொலை கூடாது 2) களவு கூடாது 3) காமம் கூடாது 4) பொய்மை கூடாது 5) மது கூடாது. இவைகள் பஞ்ச சீலமாகும்.

- புத்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஐந்தில் ஐம்பது

1. ஐந்தெழுத்து : சி.வா.ய.ந.ம.
2. ஐம்மூர்த்தி : பரமசிவன், அனாகதசிவன், சதாசிவன், மகேசன், உருத்திரன்.
3. ஐந்தொழில் : படைத்தல், காத்தல், சஞ்சாரம். காஞ்சிதம், ஐந்துபாதம், சமநிலை, உற்கடிதம், அழித்தல், மறைத்தல், அருளர் சஞ்சாரம், சாஞ்சிதம், குஞ்சிதம்.
4. ஐந்துபாதம்
5. ஐம்பெரும் வேள்வி : கடவுள் வேள்வி, பிரம வேள்வி, பூதவேள்வி, மானிட வேள்வி, தென்புலத்தார் வேள்வி.
6. ஐம்பெரும் பூதம் : மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, வானம்
7. ஐம்பொறி : மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி.
8. ஐம்புலன் : சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம்
9. ஐம்படை : சங்கு, சக்கரம், கதை, வாள், வில்.
10. ஐங்கணை : தாமரை, அசோகு, முல்லை, மா. கருங்குவளை
11. ஐங்கனி : எலுமிச்சை, நாரத்தை, தமரத்தம்பழம், குளஞ்சிப்பழம், மாதுளம்பழம்.
12. ஐஞ்சைவர் : ஆதிசைவர், மகாசைவர், அநுசைவர், அவாந்தர சைவர், பிரவரசைவர்.
13. ஐஞ்சுத்தி : தானசுத்தி, ஆன்மசுத்தி, திரவிசுத்தி, மந்திரசுத்தி, இலிங்க சுத்தி.
14. ஐந்தரு : அரிசந்தனம், கற்பகம், சந்தானம், பாரிஜாதம், மந்தாரம்.
15. ஐவகை அவத்தை : சுப்பிரயோகம், விப்பிரயோகம், சோகம், மோகம், மரணம்.
16. ஐந்தாளம் : கச்சபுடம், சாசற்புடம், சட்பிதா புத்திரிகம், சம்பத்து வேட்டம், உற்கடிதம்.

---

1) நல்லறிவு 2) நல்நினைவு 3) நற்பேச்சு 4) நற்செயல் 5) நல்வாழ்வு 6) நன்முயற்சி நன்விழிப்பு 8) நல் ஒருமை இவைகள் எட்டு நெறிகளாகம். - புத்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

17. ஐவகை மன்றம் : வெள்ளிடை மன்றம், இலஞ்சி மன்றம், நெடுங்கல் மன்றம், பூத சதுக்கம், பாவை மன்றம்.
18. ஐவகைநிலம் : குறிஞ்சி, முல்லை. மருதம், நெய்தல், பாலை.
19. ஐந்திணை : குறிஞ்சித்திணை, முல்லைத்திணை, மருதத்திணை, நெய்தற்றினை, பாலைத்திணை.
20. ஐம்பால் : ஆண்பால், பெண்பால், பலர்பால், ஒன்றன்பால், பலவின்பால்
21. ஐந்திலக்கணம் : எழுத்து, சொல், பொருள், யாப்பு, அணி,
22. ஐவகைப்பா : வெண்பா, ஆசிரியப்பா, கலிப்பா, வஞ்சிப்பா, மருட்பா
23. ஐங்தடி : குறளடி, சிந்தடி, அளவடி. நெடிலடி, கழி நெடிலடி.
24. ஐங்கருவி : தோற்கருவி, துளைக்கருவி, நரம்புக்கருவி, கஞ்சக்கருவி, மிடற்றுக்கருவி.
25. ஐம்பெருங்காப்பியம் : சீவக சிந்தாமணி, சிலப்பதிகாரம், மணிமேகலை, வளையாபதி, குண்டலகேசி
26. ஐஞ்சிறுகாப்பியம் : உதயகுமார காவியம், நரக குமாரகாவியம், யசோதரகாவியம், சூளாமணி, நீலகேசி.
27. ஐம்பெருமூலம், பெருங்குமிழம்வேர், தழுதாழை வேர், பாதிரிவேர், வில்வவேர், வாகை வேர்.
28. ஐஞ்சிறுமூலம் : கண்டங்கத்திரி வேர், சிறுமல்லி வேர், பெருமல்லி வேர், சிறுவழுதுணைவேர், நெருஞ்சிவேர்.
29. ஐவண்ணம் : வெண்மை, கருமை, செம்மை, பசுமை பொன்மை
30. ஐவகை உணவு : உண்ணல், தின்னல், நக்கல், பருகல், உறிஞ்சல்.
31. ஐம்பெருங்குழு : அமைச்சர், புரோகிதர், சேனாபதியர், தூதுவர், சாரணர்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

32. ஐங்கடல் : கருங்கடல், மத்தியதரைக்கடல், செங்கடல், பாரசீகவளைகுடா, காஸ்பியன்கடல்.

33. ஐம்பேரரசு : இரஷ்யா, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, பிரான்சு, தேசியசீனா.

34. ஐம்பெருங்குரவர் : அரசன், ஆசிரியன், தந்தை, குரு, மூத்தோன்.

35. ஐவகைப்பயம் : அரசனால், அரசியல் அதிகாரிகளால் பகைவரால், கள்ளரால், விலங்குகளால்.

36. ஐம்பகுப்பு : முடி, கொண்டை, சுருள், குழல், பனிச்சை.

37. ஐவகைச் சமயம் : உலோகாயதம், சாங்கியம், நையாயிகம், வைசேடிகம், மீமாஞ்சகம்.

38. ஐங்கதி : மல்லகதி, மயூரகதி, வானரகதி, வல்லியகதி, சரகதி.

39. பஞ்சதந்திரம் : நண்பரைப்பெறுதல், நண்பரைப் பிரிதல், அடுத்துக்கெடுத்தல், பொருள் அழிவு, ஆராயாது செயல்.

40. பஞ்சாமிர்தம் : பால், தயிர், நெய், தேன், சர்க்கரை (வெல்லம்)

41. பஞ்சதிராவிடம் : தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், துளு.

42. பஞ்சகௌவியம் : பசுவின் - பால், தயிர், நெய், கோமியம் சாணம்.

43. பஞ்ச சக்தி : பராசக்தி, ஆதிசக்தி, இச்சாசக்தி, ஞானசக்தி, கிரியாசக்தி.

44. பஞ்சாங்கம் : திதி, வாரம், நட்சத்திரம், யோகம், கரணம்.

45. பஞ்சவாசனை : இலவங்கம், ஏலம், கர்ப்பூரம், சாதிக்காய், தக்கோலம்.

46. பஞ்சமுகம் : ஈசானம், தற்புருடம், அகோரம், வாமதேவம், சத்தியோசாதம்.

47. பஞ்சகந்தம் : உருவம், வேதனை, குறிப்பு, பாவனை, அறிவு.

வம்பளப்பதில் காலத்தை வீணாக்காதே, தேவைக்கு ஏற்ப பேசு அல்லது மௌனமாக இருந்து விடு. **- புத்தர்.**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

48. பஞ்சஉலோகம் : பொன், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு, ஈயம்
49. பஞ்சமாபாதகம் : கொலை, பொய், களவு, காமம், கள்ளருந்துதல்.
50. பஞ்சசீலம் : காமம், கொலை, களவு, கள், பொய் என்னும் ஐந்தையும் முற்றத் துறத்தல் ஆகும்.

தகவல் சேகரித்தவர் தி.ரெ. சாமிநாதன் திருச்சேறை, கும்பகோணம்.

தமிழ் வருடங்கள்

1. பிரபவ
2. விபவ
3. சுக்கில
4. பிரமோதூத
5. பிரஜோற்பத்தி
6. ஆங்கீரஸ
7. ஸ்ரீமுக
8. பவ
9. யுவ
10. தாது
11. ஈஸ்வர
12. வெகுதான்ய
13. பிரமாதி
14. விக்ரம
15. விஷு
16. சித்திரபானு
17. சுபானு
18. தாரண
19. பார்த்திய
20. விஷ
21. சர்வசித்து
22. சர்வதாரி
31. ஹேவிளம்பி
32. விளம்பி
33. விகாரி
34. சார்வரி
35. பிலவ
36. சுபகிருதி
37. சோபகிருது
38. குரோதி
39. விசுவாசு
40. பராபவ
41. பிலவங்க
42. கீலக
43. சௌமிய
44. சாதாரண
45. விரோதிகிருது
46. பரிதாப
47. பிரமாதீசு
48. ஆனந்த
49. இராக்ஷஸ
50. நள
51. பிங்கள
52. காளயுத்தி

பேராசை கொள்ளாதே, பொறாமையை ஒழி பிறருடைய நலத்தை கண்டு மகிழ்ச்சி கொள்.
- புத்தர்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

23. விரோதி
24. விக்ருதி
25. கர
26. நந்தன
27. விஜய
28. ஜய
29. மன்மத
30. துன்முகி
53. சித்தார்த்தி
54. ரௌத்திரி
55. துன்மதி
56. துந்துபி
57. ருத்ரோத்காரி
58. ரக்தாக்ஷி
59. குரோதன
60. அக்ஷய

தமிழ் மாதங்கள்

சித்திரை	ஐப்பசி
வைகாசி	கார்த்திகை
ஆனி	மார்கழி
ஆடி	தை
ஆவணி	மாசி
புரட்டாசி	பங்குனி

செய்திப் புதையல்

விரதம் இருத்தல் பலன்கள்

1) அமாவாசை = குடும்ப விருத்தி
2) பௌர்ணமி = செல்வம் கொழிக்கும்
3) கிருத்திகை = முருகன் அருள் கூடும்
4) ஏகாதசி = மன அமைதி கொடுக்கும்
5) சஷ்டி = சந்ததி பெருகும்
6) சதுர்த்தி = ஐங்கரன் (விநாயகர்) அருள் கிட்டும்
7) சிவராத்திரி = பாவ விமோசனம்
8) தசமி = வெற்றி கைகூடும்
9) வரலஷ்மி கௌரிநோன்பு = தீர்க்க சுமங்கலியாக்கும்
10) பஞ்சமி = லட்சுமி கடாட்சம் ஏற்படும்
11) திருவாதிரை = சிவயோகம் கிட்டும்.

அறியாமையிலிருந்து உன் உள்ளத்தை விடுவித்துக் கொள். - புத்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நவரத்தினங்கள்

1) தங்கம் 2) வைரம் 3) வைடூரியம் 4) நீலம் 5) பவளம் 6) முத்து 7) மாணிக்கம் 8) பச்சை 9) புஷ்ப ராகம்

நவ தானியங்கள்

1) நெல் 2) கருப்பு உளுந்து 3) பச்சைப் பயறு 4) கொண்டை கடலை 5) காராமணி 6) எள்ளு 7) கொள்ளு 8) கோதுமை 9) துவரை (மொச்சை)

குடும்ப மகிழ்ச்சிக்கு....

1) கணவன் மனைவி ஒருவரை ஒருவர் நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

2) கணவனுக்கு தெரியாமல் இரகசியம் மனைவியிடமும், மனைவிக்கு தெரியாமல் இரகசியம் கணவனிடமும் இருக்கக் கூடாது. எல்லாம் வெளிப்படையாக இருக்க வேண்டும்.

3) வரவு, செலவு சேமிப்பு, மூன்றையும் இருவரும் கலந்து பேசி முடிவு செய்யவேண்டும்.

4) ஒருவரை ஒருவர் விட்டுக்கொடுத்து நடக்க பழகிக்கொள்ளவேண்டும். கணவன் மனைவியையும் மனைவி கணவனையும் மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். (இருவரும் சேர்ந்தே வீட்டு வேலைகள் செய்யலாம்.)

5) இருவரும் சேர்ந்து திருமணம், கோயில், சுற்றுலா, நண்பர்கள் இல்லம், செல்ல வேண்டும். (அதற்காக சர்வ சதாகாலமும் ஊர் சுற்றக்கூடாது)

6) வரவுக் கேற்ற செலவும், செலவுக்குக் பிறகு திட்டமிட்ட சேமிப்பும், (அவசர கால உதவிக்கு திட்டமிடுதல்) செய்ய இருவரும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். ஆடம்பரச் செலவு கூடாது. அவசிய செலவுக்கு இருவரும் ஆலோசித்து முடிவு எடுத்து செலவு செய்ய வேண்டும். (பிறருக்காக, பெருமைக்காக வாழக்கூடாது)

பாத்திரங்களை தினமும் தேய்த்து, சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது போல, சித்தத்தையும், தினமும் அனுஷ்டானத்தால் தூய்மைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

- காஞ்சிபரமாச்சாரியாள்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

7) கணவன் மனைவி இருவரும் தாங்கள் பெற்றெடுத்த மகன், மகளுக்கு அனைத்து பொருள்களையும் கொடுத்துவிட்டு பிற்காலத்தில் கஷ்டப்படகூடாது. முதியோர் காப்பகம் செல்லக்கூடாது. (சொந்தக்காலில் நிற்க பழகிக்கொள்ள வேண்டும்).

8) கோபம், கவலை, பயம் (எதிர்காலம் பற்றியது) இவைகளை அறவே நீக்கி வாழ பழகிக்கொள்ளவேண்டும். (எமபயம்)

9) குழந்தைகளுக்கு சிறுவயது முதல் நல்ல உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து கொடுக்க வேண்டும். சிறு வயதிலேயே நல்ல நீதிகதைகளை போதிக்க வேண்டும். பதினாறு வயதுவரை பக்குவமான வயதாகும். பெற்றோரின் கண்காணிப்பும் அரவணைப்பும் வேண்டும். பெற்றோரின் நேரிடை பார்வையில் குழந்தைகள் வளரவேண்டும்.

10) (பாஸிடிவ் வேர்ட்ஸ்) நல்ல சொற்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். (நெகட்டிவ் வேர்ட்ஸ்) பிறர் மனம் புண்படாத வகையில் இன்சொற்களால் பேச கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். நன்றி என்கிற வார்த்தையும் நன்றி உணர்வும், மனிதனுக்கு அடிப்படையாக அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒருவர் உயர்ந்தவர் ஒருவர் தாழ்ந்தவர் என்கிற எண்ணம் தாழ்வு மனப்பான்மை எழக்கூடாது. எனக்கு கீழ்படிந்து நீ நடக்கவேண்டும் என்கிற மனோபாவம் இருவரிடமும் இருக்கக் கூடாது. இப்படி இருக்கும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி எப்போதும் தாண்டவமாடும். குழந்தைகள் முன்னிலையில் பெற்றோர் சண்டை போடக்கூடாது.

பழமொழிகள்

1) **கண்டதை படித்தால் பண்டிதனாவான்**
கண்டதை தின்பவன் நோயாளி ஆவான்

2) **மணியை பார்த்து சாப்பிடாதே**
பசியை பார்த்து புசி

3) **கந்தையானாலும் கசக்கி கட்டு**
கூழானாலும் குளித்தபின் குடி

விதைத்ததையே அறுவடை செய்கிறோம். தீயவற்றை சிந்திக்காதே. அவ்வப்போது மனதை சோதித்துக்கொள்வோம். - புத்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

4) மற்றவர்களுக்கு பயப்படாதே
மனசாட்சிக்கு பயந்து நட

5) ஆடம்பர வாழ்வு வேண்டாம்
அடக்கமாய் வாழ கற்றுக் கொள்

6) எளிய வாழ்வே இன்ப வாழ்வு
இயற்கை வாழ்வே இன்ப வாழ்வு

சிதறிய முத்துகள்

1) நாம் குடியிருக்கும் வீட்டின் தலைவாசல் வடக்கு திக்கு நோக்கியிருத்தல் நல்லது.
2) நாம் குடியிருக்கும் வீட்டின் தலைவாசல் கிழக்கு திக்கு நோக்கியிருந்தால் இரண்டாம் தர பலன் கிடைக்கும்.
3) நாம் குடியிருக்கும் வீடு மேற்கிலும் தெற்கிலும் தலைவாசல் நோக்கியிருந்தால் மத்திம பலன்கள் ஏற்படும்.
4) வடக்கு திக்கில் தலை வைத்து எக்காலத்திலும் படுத்து உறங்கக் கூடாது (கிழக்கில், தெற்கில் வைத்து படுத்து உறங்கலாம்).
5) எக்காலத்திலும் கிழக்கு முகமாக அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்.
6) பூஜைக்கு கடலை எண்ணெய்யில் விளக்கு ஏற்றி வழிபடுவது கூடாது. இதனால் கடன், துன்பம், பயம், திருட்டு, தரித்திரம் இவைகள் ஏற்படும். விளக்கேற்றினாலே பல துண்பங்கள் ஏற்படும் என்றால் ஆகாரத்தில் சேர்த்து சாப்பிட்டால் எவ்வளவு பெரிய கெடுதல்கள் உடலில் ஏற்படும் என்பதை நீங்களே யூகித்துக் கொள்ளுங்கள். கண்டிப்பாக கடலை எண்ணை ஆகாரத்திலும், ஆன்மீகத்திற்கும் உபயோகிக்கக்கூடாது.
7) ஆண்கள் புதன், சனி இருதினங்களில் மட்டும் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.
8) பெண்கள் செவ்வாய், வெள்ளி இருதினங்களில் மட்டும் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

பாவத்தில் ஒருவன் மகிழக்கூடாது. தீமையின் விளைவு துன்பமே. கோபத்தை அன்பாலும், தீமையை நன்மையாலும், பொய்யை உண்மையாலும் வெற்றிக்கொள். - புத்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

9) வாரத்தில் ஒரு கிழமையை வசதிக்கேற்ப தேர்ந்தெடுத்து ஆணும் பெண்ணும் எண்ணெய் தேய்த்து கண்டிப்பாக தலை மூழ்க வேண்டும். (வெந்நீரில்)

10) ஆணோ, பெண்ணோ எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்த தினத்தன்று உடல் உறவு வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

11) அமாவாசை, பௌர்ணமி விரத தினங்களிலும் உடல் உறவு செய்யக்கூடாது. எக்காலத்திலும் பகலில் உடல் உறவுகூடாது.

12) பதினாறு தினங்களுக்கு ஒருமுறை உடல் உறவு கொள்ளவேண்டும்.

13) 1) சித்திரை 2) வைகாசி 3) ஆவணி 4) ஐப்பசி 5) கார்த்திகை 6) தை ஆகிய மாதங்களில் கிரகப்பிரவேசம் செய்தல் உத்தமம்.

14) புதன், வியாழன், வெள்ளிக் கிழமைகளில் கிரகப்பிரவேசம் செய்தல் உத்தமம் (வீடுகட்ட, மனை கோல திருமணம் செய்ய)

15) அமாவாசையன்று நீலநிற கத்திரிக்காயுடன் மொச்சைக் கொட்டை சேர்த்து சமைத்து உண்பது உத்தமம்.

16) பௌர்ணமியன்று நீலநிற கத்திரிக்காயுடன் எண்ணையில் (பொறியல்) வதக்கியோ, எண்ணை குழம்பிலோ சேர்த்து சாப்பிடுவது உத்தமம்.

17) எப்போதும் எங்கும் காலில் செருப்பு அணிந்து நடக்கவேண்டும். (இரத்தம், கழிவுப்பொருள்கள், திருஷ்டி பொருள்கள், எச்சில், சளிபடக்கூடாது)

18) உப்பு, சர்க்கரை, பால் உணவில் அதிகம் சேர்க்காமல் தவிர்ப்பது உடல் நலத்திற்கு நல்லது.

19) காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு லிட்டர் முதல் ஒன்றை லிட்டர் வரை குளிர்ந்த நீர் (பானை தண்ணீர்) குடிப்பது உடல் நலத்திற்கு நல்லது.

தீயநினைவுகளை ஒழித்து நெஞ்சத்தை தூய தாக்கு. விரோதிகளையும் வெறுக்காதே. அனைத்து உயிர்களையும் அன்பால் தழுவு.
- புத்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

20) தவறான உணவு உடல்நலத்திற்கு கேடுவிளைவிக்கும்.

21) அதிகப்படியான உடல் உறவு உடலுக்கும் மனதிற்கும் கேடுவிளைவிக்கும்.

22) மல சிக்கலும், அதிகப்படியான உடல் உறவும் எல்லா நோய்களுக்கும் அடிப்படை காரணமாகும்.

23) தினசரி ஒருமுறை காலையிலோ மாலையிலோ யோகாசனம் செய்வது ஆன்மீகத்திற்கு வழி காட்டியாகும்.

24) ஒருவேளை உண்பான் யோகி
இருவேளை உண்பான் போகி
மூன்று வேளை உண்பான் ரோகி
நான்கு வேளை உண்பான் மோகி (நடைபிணம்)

25) பாலை மட்டும் உண்ணாதவன் ரோகி
பாலையும் சர்க்கரையும் உண்ணாதவன் போகி
உப்பு, சர்க்கரை, பால் உண்ணாதவன் யோகி

26) இரவில் கீரை சமைத்து சாப்பிடக்கூடாது.

27) யோகாசனம் செய்யும்போது தரையில் விரிப்பு போட்டு அதன்மீது அமர்ந்து செய்யவேண்டும். (உடல் உறுப்புகள் கண்டிப்பாக தரையில்படக்கூடாது).

28) யோகாசனம் செய்யும்போது வயிறு கண்டிப்பாக காலியாக இருக்கவேண்டும்.

29) தினசரி மண் கலசத்தில் காலையிலும் மாலையிலும் இலுப்ப எண்ணை (அ) எள் + நெய் = எண்ணெய் (அ) பசும்நெய் ஏதாகிலும் ஒன்றினை ஏற்றி கடவுள் வழிபாடு செய்தல் பல நன்மைகள் கிட்டும்.

30) நகை வாங்க - திங்கட்கிழமை நல்லது. நகை பூணவெள்ளிக்கிழமை நல்லது.

---

1) திருடாதிருப்பது 2) காமத்தில் ஆழ்ந்து போகதிருப்பது 3) பொய்யிலிருந்து விலகி இருப்பது 4) பழி சொல்லாதிருப்பது 5) வம்பளக்காமல் இருப்பது வாழ்க்கையில் நல்ல பயன் தரும்.

- புத்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

31) ஆடை வாங்க - வியாழக்கிழமை நல்லது. புத்தாடை அணிய திங்கட்கிழமை நல்லது.

32) கடனை வியாழக்கிழமையில் அடைப்பது மிகவும் நல்லது. யாத்திரை செய்ய சனிக்கிழமை நல்லது

33) வாரத்தில் ஒருநாள் தங்களுக்குப்பிடித்த ஏதாகிலும் ஒரு கோயிலுக்கு சென்று கடவுள் வழிப்பாடு செய்வது சால சிறந்தது. (அமைதியான முறையில் தியானம் மூலம்)

34) ஏழைகளுக்கு அன்னதானம் செய்ய முதலிடம் தரவேண்டும்.

35) கல்வி தானம் செய்ய இரண்டாவது இடமாக இருக்கட்டும்.

36) மருத்துவ உதவி செய்ய மூன்றாவதாக அமையட்டும்.

37) இரவில் வீட்டில் உறங்கும் போது கண்டிப்பாக சிறு விளக்கு எரிதல் வேண்டும். (இருட்டில் உறங்கக்கூடாது).

38) பெண்கள் சமையில் அறையில் கிழக்கு முகமாக திரும்பி சமையல் செய்யவேண்டும். (அடுப்பு மேற்கு நோக்கி வைத்தல்வேண்டும்.) குடும்பத்தில் சகல நன்மைகளும் ஏற்படும். (வீட்டின் தென்கிழக்கு திக்கில் அடுப்படி இருத்தல் வேண்டும்).

39) காலையும் மாலையும் இருவேளை தலை மூழ்குதல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை காரணமாகும். (பெண்கள் காலையில் தலை மூழ்குவதும் மாலையில் குளிப்பதும் நன்மை தரும்.)

40) பருத்தி ஆடைகள் அணிவது எல்லா காலங்களிலும் நன்மை உண்டாகும்.

41) கோயிலில் கொடி மரத்தடியில் வணங்கும் போது வடக்கு பக்கம் தலை வைத்து தெற்கு பக்கம் கால் நீட்டி வழிப்படவேண்டும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

42) உணவு உண்ணும் முன்பு கடவுளுக்கு நாம் உண்ணும் உணவை சமர்ப்பணம் செய்துவிட்டு, வணங்கிய பின், உண்ணவேண்டும்.

" எல்லாம் உந்தன் இச்சைக்காகுக
எல்லாம் வல்லோய், எல்லாம் படைத்தோய்
எல்லாம் ஆனோய், உண்பதும் உனதே,
உடுப்பதும் உனதே, ஆவியும் உடலும்
ஆகுக உனக்கே, எல்லாம் ஓம் சமர்ப்பணம் "

- என்று கூறியபின் உண்பது மிகவும் நல்லது.

சாப்பிடும்போது இடையில் அடிக்கடி தண்ணீர் கண்டிப்பாக பருகக்கூடாது. உடல் நலம் கெடும். தண்ணீர் குடித்தால் ஒரு மணிநேரம் கழித்து நிறைய தண்ணீர் குடிக்கலாம். அஜீரண சக்தி குறையும்.

43) இரவில் உறங்கும் முன்பு இறைவா !
இன்று உன் கருணையினால் எல்லா காரியங்களும் நல்லதாகவே நடந்தேறியதற்கு நன்றி. இன்று இரவு நல்ல உறக்கத்தைக் கொடு. நாளை காலை என் கடைமைகளை செய்ய வழிகாட்டுவாயாக - ! என கூறி கடவுளை வணங்கி விட்டு உறங்கவேண்டும். (எழுந்திருக்கும் போதும் கடவுளை வணங்கவேண்டும். இதே வாசகம் உபயோகிக்கவும்.)

44) இரவில் கனமான ஆகாரம் சாப்பிடாமல் (அரிசி, கோதுமை, சிற்றுண்டி சமைத்த உணவுகள்) லேசான உணவான பழங்கள் மட்டும் சாப்பிட்டு உறங்குவது நல்ல பயன்கொடுக்கும். நோய் நொடியின்றி வாழலாம்.

45) விடியற்காலை பிரம்ம முகூர்த்த நேரமான 4.30 மணிக்கு விழித்தெழுந்து கால கடன்களை முடிப்பது உடலுக்கும் மனதுக்கும் நன்மை பயக்கும். ஓஜஸ் காற்று சுவாசிப்பது நல்லது.

என்றும் இயற்கையோடு இயந்து வாழ்ந்தால், துன்பம் உனக்கு இல்லை என்பதை உணருவாய்.

- வேதாத்திரி மகரிஷி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

46) அதிக உறக்கம் குறிப்பாக பகல் உறக்கம் உடல் நலம் கெடும் (பருமன் ஏற்படுத்தும், எடை கூடும்) உதய சூரியன் வருமுன் ஒரு மணி நேரம் முன்னதாக விழித்து விடவேண்டும்.

47) ஒன்றைப்பிடி உறுதிப்பிடி என்பது போல - உன் இஷ்ட தேவதையை உறுதியாக பிடித்து அதனிடம் அருள் பெறுவது சால சிறந்தது. இறைவன் ஒருவன்தான் என்பதை தெரிந்துகொள்.

48) வாரம் ஒருநாள் காலை 6 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை உண்ணாநோன்பு இருப்பது நல்லது. மாதம் ஒருநாள் காலை 6.00 மணி முதுல் மாலை 6.00 மணிவரை மௌனவிரதம் இருப்பது நல்லது.

49) விடியற்காலை 4 மணி முதல் 5 மணிக்குள் நீராடுவது (உத்தம ஸ்நானத்திற்கு) ரிஷி ஸ்நானம் என்று பெயர்.

50) காலை 5 மணிக்கு மேல் 6 மணிக்குள் நீராடுவது (மத்திய ஸ்நானத்திற்கு) மனித ஸ்நானம் என்று பெயர். 6 மணிக்கு மேல் ஸ்நானம் செய்வதற்கு (அதமமான) ராட்சஸ ஸ்நானம் என்று பெயர்.

51) நம் உடம்பைப் பொன்போலக் காத்து வளர்க்க வேண்டும். வெயிற்காலத்தில் காற்றோட்டத்திலும், மழை, பனி காலத்திலும் உடம்பினை மூடி மறைத்தும் காத்திடல் வேண்டும்.

52) தினசரி உதய சூரியனையும், அஸ்மன சூரியனையும் மஞ்சள் பொன்நிற கதிர்களை சுமார் 3 நிமிடங்கள் இருகண்களால் பார்ப்பது கண் ஒளி பெருகும்.

53) தியானம் பிராணாயாமம் தினசரி செய்யவேண்டும்.

54) முயற்சியும் பயிற்சியும் தான் திருவினையாக்கும்.

55) கடவுள் ஒருவரே - அவருக்கு பல பெயர்கள் உண்டு.

நான் யார்? என்னும் கேள்வியை நமக்குள் கேட்டு, நாமே அதற்குப்பதில் காணவேண்டும்.
- பகவான் ரமணர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பஞ்ச பூதங்களும் பஞ்ச உலோகங்களும்

(பஞ்சலோக சிலைகள் செய்வதின் தத்துவம்)

1)	மண்	-	தங்கம்
2)	நீர்	-	நாகம்
3)	தீ	-	செம்பு
4)	வாயு	-	இரும்பு
5)	ஆகாயம்	-	துத்தநாகம்

வலம் வருதல்

1)	விநாயகர்	-	ஒருமுறை
2)	சிவன் - விஷ்ணு	-	மூன்று முறை
3)	சக்தி (அம்பாள்)	-	நான்கு முறை
4)	அரச மரம்	-	ஏழு முறை
5)	நவகிரகம்	-	ஒன்பது முறை

பசியும் ஜீவ காருண்யமும்

பசியினால் வரும் துன்பத்தையும்
கொலையினால் வரும் துன்பத்தையும்
நிவர்த்தி செய்விப்பது ஜீவகாருண்யத்திற்கு
முக்கிய லட்சியமாகும் - வள்ளலார்

பசி என்கிற நெருப்பானது ஏழைகள் தேகத்தினுள்
பற்றி எரிகிற போது ஆகாரத்தால் (சாப்பாடு) (உணவு)
அணைக்கின்றது தான் ஜீவகாருண்யம் - வள்ளலார்

வலிமை

வெறும் உடல் வலிமை மட்டும் வாழ்க்கை அல்ல,
உடல் வலிமை ஓரளவுக்குத் தான் வாழ்க்கைக்கு உதவுகிறது.
மனவலிமையும், மன ஆரோக்கியமும் தான்
உண்மையான வாழ்க்கையை நடத்துகிறது. - காந்தியடிகள்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நவ கிரகத் தலங்கள் வைணவர்களுக்கு :-

1)	சூரியன்	- ஸ்ரீ வைகுண்டம்
2)	சுக்கிரன்	- வரகுணமங்கை
3)	புதன்	- திருக்கோளூர்
4)	செவ்வாய்	- திருப்புளியங்குடி
5)	கேது	- ஆழ்வார்திருநகரி
6)	சனி	- தென்திருப்பேரை
7)	வியாழன்	- இரட்டைத் திருப்பதி
8)	சந்திரன்	- திருக்குளந்தை
9)	ராகு	- இரட்டைத் திருப்பதி

ஐம்பூத ஸ்தலங்கள்

1.	நிலம்	- காஞ்சிபுரம் / திருவாரூர்
2.	நீர்	- திருவானைக்கா
3.	நெருப்பு	- திருஅண்ணாமலை
4.	காற்று	- திருக்காளத்தி
5.	ஆகாயம்	- சிதம்பரம்

அன்பு

அன்பெனும் பிடியுள் அகப்படும் மலையே
அன்பெனும் குடில்புகும் அரசே
அன்பெனும் வலைக்குள் படும்பரம்பொருளே
அன்பெனும் கரத்தமர் அமுதே
அன்பெனும் உயிர்ஒளிர் அறவே
அன்பெனம் அணுவுள் அமைந்த பேர் ஒளியே
அன்புருவாம் பரமசிவமே - வள்ளலார்

அவமானத்தை தாங்கிக்கொள். காயப்படுத்தினால் ஏற்றுக்கொள். யோகங்களில் உயர்ந்த யோகம் இதுவே.
- சுவாமி சிவானந்தா

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழ

ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் ஒன்றி கலந்து விடும் நிலையைப் பெற்றுவிட்டால் அதுதான் மரணமிலாப்பெரு வாழ்வு.

மனிதனின் ஆன்மாவைப் பரமாத்மாவாகிய இறைவனுடன் ஒன்று சேர்ப்பதே யோகமாகும். அந்நிலையே மரணமில்லாப் பெரு வாழ்வாகும். யோகத்தை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1) ஞான யோகம்
2) பக்தி யோகம்
3) கர்ம யோகம்
4) இராஜ யோகம்

நாம் அனைவரும் பின்பற்ற வேண்டிய நெறி இராஜ யோகமாகும். இராஜ யோகத்தை எட்டுப்படிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1) இயமம்	2) நியமம்
3) ஆசனம்	4) பிராணாயாமம்
5) பிராத்தியாகாரம்	6) தாரணை
7) தியானம்	8) சமாதி

மரணமில்லா பெருவாழ்வு வாழ குண்டலினி சக்தி நெறியைப் புரிந்து செயல்பட்டால் கண்டிப்பாக மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழலாம். மூலாதாரத்திலிருந்து சக்தியை (மனத்தால்) சகஸ்ராரத்துக்கு எடுத்துச் செல்லவேண்டும். (தொடர் பயிற்சி மூலம்)

தெய்வீக ஞானம் பெறுவதற்கு உணர்வு கடந்த காட்சிக்கும் பரமாத்மாவினை அடைவதற்கும் ஒரே வழி குண்டலினி சக்தியை எழுப்புவதே. குண்டலினி சக்தி மேலே ஒவ்வொரு சக்கரத்தின் வழியே செல்லும்போது மனத்தின் பல வழிகளும் திறக்கப்பட்டும், பிரபஞ்சத்தை நுட்பமான காரண நிலையில் யோகி காண்கிறார். அண்டங்களுக்கு உணர்ச்சியாகவும், செயலாகவும் அமைந்துள்ள ஆதிகரணம் அவருக்குத் தெளிவாகிறது. எல்லா அறிவும் அவருக்குக் கிட்டுகிறது. தியானமும் பிராணயாமும் செய்யவேண்டும்.

கடவுள் படைத்த உலகையும், உயிர்களையும் நேசிக்கிறவனுக்குக் கடவுள் அருள் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

– ரிஷி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

குண்டலினி சக்தி ஆதி நிலையை எட்டிய உடன் சாதகர் இறைநிலையெய்தி ஆனந்தம் அடைகிறார். அதற்கு மேலான சகஸ்ராரத்தை (ஆயிர இதழ்த்தாமரை) அடைந்ததும் இறைவனோடு இரண்டறகலந்து சமாதி நிலையில் பேரானந்தப் பெருங்களிப்பில் மூழ்கித்திளைக்கிறார். அவருக்கு மரணமில்லை. அவர் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு எய்தியவராவார். தியானமும் பிராணயாமும் செய்யவேண்டும்.

மனிதன் படுத்து உறங்குவதற்கும் இலக்கணம் உண்டா?

ஆம், உண்டு. ஆண்மகன் இடதுகை கீழ்பாகமாகவும் வலக்கை மேல்பாகமாகவும் ஒந்திருந்து படுத்து உறங்கவேண்டும். பெண் மகள் வலது கை கிழ்பாகமாகவும் இடது கை மேல்பாகவும் ஒந்திருந்து படுத்து உறங்கவேண்டும். இரவு 9.30 மணி முதல் விடியற்காலை 4.30 மணி வரையில் தான் உறங்கவேண்டும். மல்லார்ந்து அல்லது குப்புறப்படுத்து உறங்கக்கூடாது. இரும்பு கட்டில் மீதும், ஃபோம் மெத்தையிலும் உறங்கக்கூடாது. மரகட்டில், பெஞ்ச் மீது, இலவம் பஞ்சு, காட்டன் பஞ்சு மீது தான் உறங்கவேண்டும். பகலில் தூங்கக்கூடாது. 20 நிமிடம் வரை பகலில் படுத்து ஓய்வு எடுக்கலாம். ஒருநாளைக்கு 60 நாழிகைகள் உண்டு. ஒரு நாழிகை என்பது 24 நிமிடங்களுக்கும். சித்தர்கள் சூரிய உதயத்தை கணக்கிட்டு மறுநாள்வரை ஒருநாள் என்று கணக்கிடுவோர். ஒருநாளைக்கு 60 நாழிகள் உண்டு.

எண்ணெய் தேய்த்து வாராவாரம் தலை மூழ்கலாமா?

கண்டிப்பாக எண்ணெய் தேய்த்து தலை மூழ்க வேண்டும். ஆண்கள் சனிக்கிழமையிலும் (புதன்) பெண்கள் வெள்ளிக் கிழமையிலும் (செவ்வாய்) எண்ணெய் தேய்த்து மூழ்க வேண்டும். சீயக்காய் தூள்போட்டு தேய்த்து மூழ்க வேண்டும். எக்காரணம்

கடவுள் ஒவ்வொரு நாளும் நம்மை வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறார். நீங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்கவேண்டாம் செயல்கள் தாமாகவே நடக்கும்.

- பகவான் ரமணர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

கொண்டும் சோப்பு போடக்கூடாது. சோப்பு போட்டால், " தோலின் மீதுள்ள எண்ணைப் பசை அறவே நீங்கிவிடும்." வைத்தியனுக்கு கொடுப்பதற்குப் பதிலாக வாணியனுக்கு கொடு " என்று ஒரு பழமொழி உண்டு தேரையார் என்கிற சித்தர் பசும் நெய்யில் தலை மூழ்குவது மிகவும் சிறந்தது என்கிறார். கண் பார்வை தூய்மையாக இருக்கும் என்றும் உடல் தோல் தூய்மையாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கும் என்றும் அவர் கூறுகிறார். சனிக்கிழமையில் எள்+ நெய் = எண்ணெய் காய்ச்சி தேய்த்து தலை மூழ்குவதால் சனி பகவானுக்கு நம் உடலைப்பிரீதி செய்ததாக ஆகும் என சாஸ்திரங்கள் கூறுகிறது. ஆதலால் கண்டிப்பாக வாராவாரம் எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் தலை மூழ்கவேண்டும். நாகரீக உலகத்தில் தலை மூழ்காததால் கண்பார்வை குறைந்தும், உடலில் தோல் வியாதிகள் பெருகுவதை கண்கூடாக பார்க்கிறோம்.

டூத் பேஸ்ட், சோப் உபயோகிக்கலாமா?

1) கண்டிப்பாக இவ்விரண்டையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. இவைகளில் இரசாயன பொருள்கள் இருப்பதால் பற்களில் பற்பசைபோடும் போது எனாமல் அழிந்து (பல் கூச்சல் ஏற்பட்டுவிடுகிறது) பல் பல வீனமாகி விரைவில் விழந்து விடுகிறது. அதற்கு பதிலாக " ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி " ஆலங்குக்சியிலும், வேலங்குச்சியிலும், பல்துலக்கலாம். நகரங்களில் கிடைக்காததால் இரசாயன பொருள்கள் அதிகம் கலக்காத வஜ்ரதந்தி பல் பொடியை அல்லது G32 பில்ஸ் உபயோகிக்கலாம். இராசயான பொருள் இல்லாத உமியை வானலில் வறுத்து அத்துடன் சிறிது கடல் உப்பு வறுத்து சேர்த்து பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம். 2) எக்காரணம் கொண்டும் எந்த சோப்பையும் உடலில் தேய்த்து குளிக்கக்கூடாது. அதற்கு பதிலாக பச்சைப்பயறு

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வாசனை (நாட்டு மருந்துகடை) பொருள்கள் வெட்டி வேர், விலாமிச்சை வேர், சிறு முள்ளி சேர்த்து அறைத்து தேய்த்து குளிக்கலாம். (கொஞ்சம் கடலைபருப்பு சேர்த்து கொள்ளலாம்)

மனப்பாடம் செய்ய வேண்டிய பாடல்கள்

வாக்குண்டாம் நல்ல மனமுண்டாம் மாமலராள்
நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது - பூக்கொண்டு
துப்பார் திருமேனி தும்பிக்கை யான்பாதம்
தப்பாமல் சார்வார் தமக்கு

****

பாலும் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை
நாலும் கலந்துனக்கு நான் தருவேன் - கோலஞ்செய்
துங்கக் கரிமுகத்துத் தூமணியே நீயெனக்குச்
சங்கத் தமிழ்மூன்றும் தா.

****

அரியது கேட்கின் வரிவடி வேலோய் !
அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது :
மானிடராயினும், கூன், குருடு, செவிடு,
பேடு நீங்கிப் பிறத்தல் அரிது :
பேடு நீங்கிப் பிறந்த காலையும்
ஞாமும் கல்வியும் நயத்தல் அரிது :
ஞானமும் கல்வியும் நயந்த காலையும்
தானமும் தவமும் தான் செய்தல் அரிது :
தானமும் தவமும் தான் செய்வர் ஆயின்
வானவர் நாடு வழிதிறந் திடுமே.

****

தன்னை உயர்த்துகிறவன் தாழ்த்தப்படுவான், தன்னை தாழ்த்துகிறவன் உயர்த்தப்படுவான். **(மத் 23:12)**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பெரிது பெரிது புவனம் பெரிது
புவனமோ நான்முகன் படைப்பு
நான்முகன் கரியமால் உந்தியில் வந்தோன் :
கரியமா லோஅலைகடல் துயின்றோன் :
அலைகடல் குறுமுனி அங்கையில் அடக்கம் :
குறுமுனியோ கலசத்தில் பிறந்தோன் :
கலசமோ புவியில் சிறுமண் :
புவியோ அரவினுக்கு ஒருதலை பாரம் :
அரவோ உமையவள் சிறுவிரல் மோதிரம் :
உமையோ இறைவர் பாகத்து ஒடுக்கம்
இறைவரோ தொண்டர் உள்ளத் தொடுக்கம் :
தொண்டர்தம் பெருமை சொல்லவும் பெரிதே

ஆறு ஆதாரங்கள்

1. மூலாதாரம் (முதுகின் அடிப்பகுதி)
2. சுவாதிஷ்டனாம் (நாபிக்கும் மூலாதாரத்திற்கும் இடைப்பகுதி)
3. மணிபூரகம் (நாபியிலுள்ள தாமரை)
4. அனாகதம் (நெஞ்சுப்பகுதி)
5. விசுக்தி (தொண்டையின் அடி)
6. ஆக்ஞை (இரு கண்களுக்கு இடைப்பகுதியான புருவம்)

****

துரியம் என்பது உச்சந்தலையில் இறைவனை உருவகப்படுத்தி நினைந்து நினைந்து பயன்பெற வேண்டும்.

தூய உள்ளத்தோர் பேறுபெற்றார். ஏனெனில் அவர்கள் கடவுளைக் காண்பர்.
- மத் 21:22

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மனிதனின் தூக்கம் - அளவு முறை

விடியற்காலை தூங்கி எழுந்தவுடன் வலது உள்ளங்கை ரேகையைப் பார்க்க வேண்டும். நிலைக் கண்ணாடியில் முகம் பார்க்கவேண்டும். லஷ்மி கடாட்சம் பெருகும்.

0 முதல் 12 மாதம் வரை	18 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.
1 வயது முதல் 6 வயது வரை	15 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.
7 வயது முதல் 12 வயது வரை	12 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.
13 வயது முதல் 18 வயது வரை	8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.
19 வயது முதல் 40 வயது வரை	7 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.
41 வயது முதல் 60 வயது வரை	8 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.

1) **வடக்கில்** தலைவைத்து படுத்து தூங்கக்கூடாது.

2) **கிழக்கில்** தலை வைத்து படுத்து தூங்கினால் புத்தி விசாலமடையும்.

3) **மேற்கில்** தலை வைத்து படுத்து தூங்கினால் சிறுசிறு வியாதிகள் வரும்.

4) **தெற்கில்** தலைவைத்து படுத்தால் உடலில் சக்தியும் தீர்காயுளும் உண்டாகும்.

5) **வடக்கில்** தலைவைத்து படுத்தால் நிரந்தர வியாதியும் அகால மரணமும் ஏற்படும்.

திசைகளோடு மூலைகளிலும் தலைவைத்து படுக்கக்கூடாது. ஆண்கள் இடது பக்கம் சாய்ந்து (வலதுகை மேலே இருக்கவேண்டும்). படுத்து உறங்கவேண்டும்.

பெண்கள் வலது பக்கம் சாய்ந்து (இடது கை மேலே இருக்க வேண்டும்). படுத்து உறங்க வேண்டும். மல்லாந்தும், குப்புறவும் படுத்து உறங்க கூடாது. தலையணையின்றி படுத்து உறங்க பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும்.

உனக்கு உத்தரவு பிறப்பிக்கும் பொழுது இவ்வுலகை விட்டு வெளியேறுவதற்கு நீ ஆயத்தமாயிரு.

- இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஐம்பூக்களின் பலன்கள்

1. தாமரைப்பூ :- இதழ்கள் கியாழம் செய்து சாப்பிட்டால் ஆண்களுக்கு ஏற்படும் விந்து விரயம் ஏற்படாது. வரட்டு இருமல் குணமாகும். பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல், இதயபடபடப்பு, மேல் சுவாசம் குணமாகும்.

2. தும்பைப்பூ :- ஒரு டீஸ்பூன் தும்பைப்பூ சாருடன் ஒரு டீஸ்பூன் (சமஅளவு) சுத்தமான தேன் சேர்த்து தினசரி காலை மாலை கொடுக்க சகலவித காய்ச்சல் நீங்கும். விஷக்கடிக்கும் கடித்த பக்கத்திற்கு, எதிர்பக்க கண்ணில் தும்பைப்பூ சாருவிட்டால் விஷம் நீங்கும்.

3. முருங்கைப்பூ :- பூவை சுத்தமாக ஆய்ந்து, அலம்பி, பசும் பாலில் காய்ச்சி கற்கண்டு தூள் சேர்த்து இரவில் சாப்பிட உடல் வலுபெறும், தாது வலுக்கும். கெட்டியாகும்.

4. வேப்பம்பூ :- நிழலில் உலர்த்தி வைத்து எடுத்து வத்தல் குழப்பு, மிளகு ரசம் தயார் செய்யும் போது சிறிது சேர்த்து சாப்பிட்டால் வயிறு உப்புசம், பித்தம், வாதம் போன்ற நோய்கள் நீங்கும். கல்லீரல் வலுவடையும்.

5. வாழைப்பூ :- நரம்பு நீக்கி துவரம் பருப்பு கூட்டுடன் சாப்பிட்டால் சூதக வயிற்று வலி, பெருங்குடற்புண், ரத்தபேதி நீங்கும். மூல நோய்க்கு மிகவும் நல்லது.

வாழ்க்கையில் உன்னதமான மூன்று விதிகள்

அ) இருக்க வேண்டியது	:	1) தூய்மை 2) நீதி 3) நேர்மை
ஆ) ஆளவேண்டியது	:	1) கோபம் 2) நாக்கு 3) நடத்தை
இ) பெற வேண்டியது	:	1) அன்பு 2) தைரியம் 3) மென்மை
ஈ) கொடுக்க வேண்டியது	:	1) இல்லாதோர்க்கு ஈதல் 2) துன்புறுவோருக்கு ஆறுதல் 3) தகுதியானவர்களுக்கு பாராட்டு
உ) அடைய வேண்டியது	:	1) ஆன்ம சுத்தம் 2) முயற்சி 3) மன மகிழ்வு
ஊ) தவிர்க்க வேண்டியது	:	1) துன்பம் செய்தல் 2) முரட்டுத்தனம் 3) நன்றி இல்லாமை

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மனிதனின் கடமைகள் ஏழு

1. தனக்குத்தானே செய்ய வேண்டிய கடமை :-

அ) உடல் நலம் பேணுதல் ஆ) மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல்

2. கணவன் மனைவிக்குச் செய்யும் கடமை

3. மனைவி கணவனுக்குச் செய்யும் கடமை

4. இருவரும் பிள்ளைகளுக்குச் செய்யும் கடமை

5. தத்தம் தாய் தந்தையர்க்குச் செய்யும் கடமை

6. சமூகத்துக்குச் செய்யும் கடமை

7. நாட்டிற்குச் செய்யும் கடமை.

இதுவே கர்த்தவ்யயோகமாகும்.

சர்வ சித்தி தனாஹர்ஸன சங்கல்பம்

ஹரி ஓம் ஸ்ரீயும் ஐயும் க்லியும் சவ்வும் சந்திரலட்சுமியே நமஹ :

க்ரம் க்ரீம் ஸ்வர்ணலட்சுமியே நமஹ :

வங் சங் டங் ரிங் வீரலட்சுமியே நமஹ :

ஓம் ஹம் சர்வ பாக்ய லட்சுமியே நமஹ :

நவ்வும் மவ்வும் நடுவெழுத்தாகியே சூர்யலட்சுமியே நமஹ :

தெய்வ வஸ்ய, பூத வஸ்ய, லோக வஸ்ய, ராஜ வஸ்ய

ஜன வஸ்ய, புருஷ வஸ்ய, ஸ்த்ரீ வஸ்ய

புத்ர சம்பத் வஸ்ய நாகலோகத்தில் உண்டாகின்ற

சர்வ ஜீவ பிராணிகளும் உன் வசமானால் போல்

.... வசமாக

வஸ்ய, வஸ்ய, ஓம் ஸ்வாஹ :

ஜெபத்தில் நீங்கள் விசுவாசத்துடன் கேட்பதையெல்லாம் பெற்றுக் கொள்வீர்கள்.
(மத் 5:8)

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நைவேத்தியம் - பால்பாயாசம் - செய்முறை

ஐந்து திரிகள் கொண்ட குத்து விளக்கில் மல்லிகைப்பூ வைத்து விளக்கேற்றி, கிழக்கு முகமாக வைத்து, வடக்கு திக்கு நோக்கி அமர்ந்து, 108 மல்லிகைப்பூ (தனித்தனியாக) கொண்ட சர்வ சித்தி தனாஹர்ஸன சங்கல்பம் செய்துவர நினைத்த காரியம் கைகூடும். குறிப்பாக வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் பௌர்ணமி தினத்திலும் செய்து வர சகல பாக்கியங்களும் கிடைக்கும் என்பது உறுதி. (மல்லிகைப்பூ கிடைக்காத நேரத்தில் பச்சரியுடன் மஞ்சள் கலந்து அட்சதையை உபயோகிக்கலாம். 21 வெள்ளிக்கிழமை தொடர்ந்து (அ) 13 பௌர்ணமிகளிலும் தொடர்ந்து செய்துவர பலன் கிடைப்பது உறுதி. மன உறுதியுடனும் முழு நம்பிக்கையுடனும் செய்து பலன் அடையுங்கள்.

நைவேந்தியம் பால்பாயசம் வைத்தால் நல்லது. அல்லது டைமண்ட் கற்கண்டு வைத்தல் நல்லது. 108 தடவை மந்திரத்தை சொல்லி ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு பூவை குத்து விளக்கின் மீது போட்டு வணங்குதல் வேண்டும். 108-க்கு குறைவாகவோ அதிகமாகவோ செய்யக்கூடாது. எந்த காரியம் நினைக்கிறோமே அதனை .... வசமாக என்பதற்கு முன் கூறி சங்கல்பம் செய்ய வேண்டும் மற்ற நேரங்களில் "என்" வசமாக என கூறி வணங்குதல் வேண்டும்.

மனிதனின் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை

(வயதை கணக்கிடக்கூடாது)

அடி-அங்குலம்		கிலோ.கி.		கிலோ.கிராம்.
1.	5.00	50.8	முதல்	54-4 வரை
2.	5-01	51.7	முதல்	55-3 வரை

உலகைப் படைத்தவரே ! போற்றத்தகுந்தவரே ! என் அக இருளை நீக்கி என்னுடைய அறிவைத் தூண்டும் இறைவனே ! உமது பேரொளியை தியானம் செய்கிறேன்.

- காயத்திரி மந்திரம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

3.	5-02	53.1	முதல்	56-7 வரை
4.	5-03	54.4	முதல்	58-1 வரை
5.	5-04	56.3	முதல்	59-1 வரை
6.	5-05	57.6	முதல்	61-2 வரை
7.	5-06	58.9	முதல்	63-5 வரை
8.	5-07	60.8	முதல்	65-3 வரை
9.	5-09	62.2	முதல்	66-7 வரை
10.	5-08	64.0	முதல்	67-5 வரை
11.	5-10	65.8	முதல்	67-5 வரை
12.	5-11	65.9	முதல்	68-9 வரை
13.	6-00	66.00	முதல்	69-00 வரை

தேன்

பாலைவிட தேன் ஆறுமடங்கு அதிகம் சத்துள்ளதாகும்.

1) நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் தேன் கலந்து கொடுத்தால் (குழந்தைகளுக்கு) கணை நோய் வராது.
2) மாதுளம் பழச்சாறுடன் தேன் கலந்து உண்டால் மலசிக்கல் நீங்கும்.
3) கத்திரி இலைச்சாறுவுடன் தேன் (சமஅளவு) கலந்து 2 நாட்கள் மட்டும் குடிக்க நுரையீரல் தொல்லை நீங்கும்.
4) காரட் சாற்றுடன் தேன் (சமஅளவு) கலந்து பருகினால் இரத்த சோகை குணமாகும்.
5) காலையில் மட்டும் இஞ்சி சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் பித்த நரை அகலும்.
6) பாலும் தேனும் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெருகும். பாலுக்கு பதிலாக தேன் கொடுக்கலாம்.
7) மஞ்சளின் தோலை இடித்து பொடி செய்து தேனுடன் கலந்து சாப்பிட தோல் பளபளப்பாகும்.

நீ முதலில் உலகத்தை நாடு - பிறகு உலக வாழ்க்கையைக் கைககொள் - அதனால உனக்கு இன்னல் ஒன்றம் வராது

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

8) அன்னாசிப் பழச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் சுறுசுறுப்பும் உடல் பலமும் ஏற்படும்.

9) வேப்பிலைச் சாற்றில் தேன் கலந்து 30 நாட்கள் மட்டும் தொடர்ந்து குடித்தால் தோல் வியாதிகள் அகலும்.

10) ரோஜா இதழ்கள் ஊறிய நீரில் தேன்விட்டு சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலி நீங்கும்.

11) தேங்காய்ப்பாலில் தேன் கலந்து குடிக்க வாய்ப்புண் குணமாகும்.

12) நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் தேன் கலந்து பருகுவது நீழிவுக்கு நல்லது.

13) எலுமிச்சை சாற்றுடன் தேன் கலந்து பருகுவது சர்க்கரை வியாதிக்கு நல்லது. (எல்லா நோய்களுக்கும் நல்லது)

14) ஆரஞ்சு பழச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

15) காலையில் வெதுவெதுப்பான நீரில் தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

16) காலையில் குளிர்ந்த நீரில் தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் பருமன் அதிகரிக்கும்.

கேள்வி :- இயற்கை வாழ்வு செயற்கை வாழ்வு வித்தியாசம் விளக்குக.
(கீழே கொடுத்துள்ள பட்டியலை நன்றாக படித்து புரிந்து கொள்க.)

செயற்கை வாழ்வியல்	இயற்கை வாழ்வியல்
1. சூரியன் உதித்தபின் எழுந்திருத்தல்	பிரம்ம முகூர்த்த நேரமான விடியற்காலை 4.30 மணிக்கு துயில் எழுதல்
2. பெட் காபி குடித்தல்	உஷாபானம் குடித்தல் (பானை தண்ணீர் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு லிட்டர் குடித்தல்)

மலைகளில், நதிகள் சங்கமமாகும் இடங்களில், அறிஞனுக்கு ஞானம் பிறக்கிறது.
- **(சாமவேதம் 143)**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

3.	டூத் பேஸ்ட் கொண்டு பிரஷ் பண்ணுதல் (பல் தேய்த்தல்)	ஆலங்குச்சி (அ) வேலங்குச்சி பல் தேய்த்தல் (அ) வஜ்ஜரதந்தி பல்பொடி உபயோகித்தல்/G-32 பில்ஸ் உபயோகித்தல்.
4.	காலையில் டிபன் சாப்பிடுதல்	மூலிகைச் சாறு குடித்தல்
5.	வேகவைத்த (சமைத்த) உணவு உண்ணுதல் (இருவேளை)	முளை கட்டிய தானியங்களுடன் தேங்காய், பழம் சாப்பிடுதல்
6.	தினசரி வெந்நீரில் குளித்தல்	தினசரி காலை மாலை 5 முதல் 6 மணிக்குள் குளிர்ந்த நீரில் தலை மூழ்குதல் வேண்டும்.
7.	சோப், ஷேம்பு தேய்த்து குளித்தல்	பச்சப் பயிறு மாவு தேய்த்து குளித்தல் வேண்டும். சீயக்காய் தூள் உபயோகிக்க வேண்டும்.
8.	எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கா திருத்தல்	சனிக்கிழமை தோறும் ஆண்களும், வெள்ளிக்கிழமை தோறும் பெண்களும் நல்லெண்ணைய் காய்ச்சி (எள்+நெய்) வெந்நீரில் தலை மூழ்குதல் வேண்டும். அதில் வெள்ளைப் பூண்டு திரி ஒன்றும் இரண்டு மிளகும் ஒரு குண் மிளகுகாய் வைத்தலும் போட்டு காய்ச்சி தலை மூழ்குதல், சீயக்காய் பொடி மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும். எப்போதும் சோப் உபயோகிக்கக்கூடாது.
9.	விரதம் என்று கூறி இருவேளை உணவு உண்ணுதல், டிபன் சாப்பிடுதுல், பழங்கள் சாப்பிடுதல்.	காலை 6 மணி முதல் 6 மணி வரை வாரம் ஒருநாள் உண்ணா நோன்பு இருத்தல் வேண்டும் (தண்ணீர் மட்டும் குடிக்க வேண்டும்)
10	இரவில் வயிறு முட்ட உணவு சாப்பிடுதல்	இரவில் பழங்கள் மட்டும் சாப்பிட்டு பழகுதல்
11.	நினைத்தபோது உடல் உறவு கொள்ளுதல்	பதினாறு நாட்களுக்கு ஒருமுறை உடல் உறவு கொள்ளுதல்

தியானமும், பிராணாயாமும் மனிதன் ஆன்மீக முன்னேற்றமடைய முதற்படியாகும்
- எஸ். திருவேங்கடம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

12. இரவு அதிக நேரம் கண் விழித்தல்	இரவு 9.30 மணிக்கு உறங்குதல்
13. சினிமா, டி.வி. பார்த்தல், கிரிக்கெட் பார்த்தல், விமர்சித்தல்	கோவிலுக்கு செல்லுதல், மகான்களின் வாழ்க்கை வரலாறு படித்தல், பொன்மொழிகள் படித்தல், சத்சங்கம் கேட்பது
14. அதிகம் பேசுதல்	மாதம் ஒருநாள் மௌனவிரதம் இருத்தல் வேண்டும்.

குறிப்பு :- ஆண்கள் இரண்டு வேளையும் தலை மூழ்குதல் வேண்டும். பெண்கள் காலையில் மட்டும் தலை மூழ்குதல் வேண்டும். மாலையில் குளித்தல் வேண்டும். (ஆறு மணிக்குள்)

கீரைகள் பற்றி ஒரு கண்ணோட்டம்

கோடை காலத்தில் (பிப்ரவரி முதல் ஆகஸ்டு வரை)

சாப்பிட வேண்டிய கீரைகள் :?-

1) மணத்தக்காளி கீரை
2) கரிசலாங்கண்ணி கீரை
3) முளக்கீரை
4) பசலைக்கீரை
5) வெந்தயக் கீரை
6) கீழா நெல்லி கீரை
7) அகத்திக் கீரை
8) ஆராக்கீரை
9) வல்லாரைக் கீரை
10) சக்கரவர்த்திக் கீரை
11) கொத்தமல்லி கீரை

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

கோடையிலும் குளிர் காலத்திலும் சாப்பிடக்கூடிய கீரைகள்
(எல்லாக் காலங்களிலும் ஆண்டு பூராவும் சாப்பிடலாம்)

1) **இரத்த விருத்தி அடைய**

1) முருங்கைக் கீரை 2) புளிச்சக் கீரை 3) அரைக்கீரை 4) வல்லாரைக் கீரை

2) **நரம்பு மண்டலம் சிறப்பாக அமைய :-**

1) கறிவேப்பிளை 2) கொத்தமல்லி 3) பொன்னாங்கன்னி

3) **தோல் பளபளப்பாக இருக்க :-**

1) பருப்புக்கீரை 2) மணதக்காளிகீரை

4) **மூட்டுகள் வலுவாக இருக்க :-**

1) கறிவேப்பிலை 2) முடக்கத்தான் 3) லஞ்ச முண்டாகீரை

5) **நன்றாக பசி எடுக்க :-**

புதினா கீரை

மழைக்காலத்தில் சாப்பிட வேண்டிய கீரைகள் :-

1) தூதுவளை
2) புதினா
3) முசுமுசுக்கை
4) அரைக்கீரை
5) கற்பூர வல்லிகீரை
6) முக்கிரட்டைக் கீரை
7) சுக்காங்கீரை

குறிப்பு :
புளி சேர்க்காமல் சமைப்பது நல்லது. உத்தமமாகும். கீரையை மசியல் செய்து அத்துடன் மிளகுதூள் சீரகத்தூள், பூண்டு போட்டு சாப்பிடவேண்டும்.

குரு என்பவர் தனியாக ஒருவரும் கிடையாது. அவரவர்களின் மனமே அவரவர்களக்கு குருவாகும்.
- வடகரை சிவானந்த பரமஅம்சர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

தினசரி ஒரு கீரை :-

1. **முளைக்கீரை :-** இரத்தசுத்தி, உடலுக்கு அழகு கூட்டுகிறது. மூளை வளர்ச்சி, பசியைத்தூண்டும், சொறி சிரங்கு தடுக்கும். இரத்த கொதிப்பு, பித்த எரிச்சல் நோய்களை குணப்படுத்தும்.

2) **தண்டுக்கீரை :-** பித்தம், மேகச்சூடு, வயிற்றுக் கடுப்பு, ரத்த பேதி குணப்படுத்தும்.

3) **மணத்தக்காளி கீரை :-** பச்சையாக மென்று உண்டால் வாய்ப்புண், நாக்குப்புண், குடற் புண் நீங்கும் கண்பார்வை சக்தி அதிகரிக்கும்.

4) **பசலைக் கீரை :-** சிறு நீர் கடுப்பு, நீர் அடைப்பு, பெண்களுக்க வெள்ளைப்படுதல், உடல் சூடு தனிக்கும். பித்த நோய், சீதபேதி குணமாக்கும். எளிதில் ஜீரணம் செய்யும். உடலுக்கு வலுவு அதிகப்படுத்தும்.

5) **முள்ளங்கி கீரை :-** உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும், கண்எரிச்சல் கட்டுப்படுத்தும், ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும், இரத்தம் சுத்தமாகும்.

6) **கொத்தமல்லி கீரை :-** வயிற்று கோளாறுகளை நீக்கும். பசியை தூண்டும் வாய்வு கோளாறுகளை அழிக்கும். உடலுக்கு வலிவு ஏற்படுத்தும். சுக்ல (விந்து) விருத்தியாகும். பித்தத்தைப் போக்கி சோர்வை நீக்கும். உடலில் உள்ள சூட்டை தணிக்கும்.

7) **புதினாக் கீரை :-** குமட்டல், வாந்தியைப் போக்கும், வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீக்கவல்லது, கல்லீரல் நோய்களை போக்கும். மயக்கம் உள்ளவர்களுக்கு கசக்கி நுகர செய்தால் மயக்கம் தெளியும். மஞ்சள் காமாலை, வாதம், தலைவலிக்கு இது சிறந்த கீரை.

8) **அகத்திக் கீரை :-** குடலில் உள்ள நச்சுப் பொருளைப் போக்கும். தாய்மார்களுக்கு பால் சுரக்கும். (தாய்ப்பால் சுரக்கும்) மூளை தொடர்புள்ள வியாதிகள் வராமல் தடுக்கும் (அளவோடு உபயோகிக்க வேண்டும். சில மருந்துகளை இது முறித்து விடும் தன்மையுடையது). மாதம் இருமுறை மட்டும் உபயோகிக்கலாம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

9) **முருங்கைக் கீரை :-** இது கீரைகளின் "ராஜா" வாகும். எக்காலத்திற்கும் சிறந்தது. உடலுக்கு வெப்பத்தை குறைத்து (விந்து) சுக்ல உற்பத்தியைப் பெருக்கும். சொறி, சிரங்கு தடுக்கும். கண்களுக்கு நல்லது. ஜல தோஷம், காய்ச்சல், கபம் போக்க வல்லது.

10) **கறி வேப்பிலை :-** பசியைத் தூண்டும், பித்தத்தை குறைத்து உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். ரத்த கோளாறுகளுக்கு ஏற்றது. இரத்த விருத்தி செய்யும்.

11) **சிறு கீரை :-** விஷக் கடி, வாதம், பித்த சம்மந்தமான நோய்களையும், காச நோய், படைநோய்களையும் குணப்படுத்தி உடலுக்கு அழகு சேர்க்கும்.

12) **வெந்தயக் கீரை :-** குடல் புண், வாய்ப்புண், போக்கும். காசநோய்க்கு நல்லது. சர்க்கரை வியாதிக்கு ரொம்பவும் நல்லது. மூட்டுவலிக்கும் நல்லது. வரட்டு இருமல் நீங்கும். வயிற்றில் உள்ள உட்சூட்டைப் போக்கும். இடுப்பு வலியைப் போக்கும்.

எல்லா கீரைகளிலும், கொழுப்புச்த்து, மாச்சத்து, நீர்ச்சத்து, நார்ச்சத்து, கீரைகளில் வைட்டமின்கள் உள்ளன. மனிதனுக்கு தேவையான உப்பு சத்து மிகுதியாக உள்ளன. அரை வேக்காட்டில் சமைத்து சாப்பிட வேண்டும். இன்னும் அதிகமான கீரைகள் உள்ளன. உங்களுக்குத் தெரிந்த கீரைகளையும் அதன் நன்மைகளை மட்டும் விவரித்துள்ளேன். தினசரி ஒரு கீரை சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் இல்லை. டாக்டர் உங்களுக்கு தேவையில்லை என்பதை அறியலாம். உணரலாம். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் எந்த கீரையையும் இரவில் கண்டிப்பாக சாப்பிடக்கூடாது. உடல் நலம் கெடும். கீரையை மசியல் செய்து சாப்பிடவும். பருப்பு போட்டு சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும். தினசரி ஒரு கீரை சாப்பிட உடல் நலம் பெறும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நிறைய பழம் சாப்பிடுங்கள்.

1) எலுமிச்சம் பழம் :- பழங்களின் " ராஜா " என்று கூறலாம். எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட அனைத்து வியாதிகளும் நீங்கும். வைட்டமின் "சி" சத்து அதிகம். இதில் உள்ள புளிப்பு அமிலம் வயிற்றில் உள்ள வேண்டாத கிருமிகளை கொன்று வெளியேற்றும். அஜீரணம், கர்ப்ப முற்றபெண்ணுக்கு ஆரம்ப நிலையில் ஏற்படும் குமட்டல், வாந்தி, குணப்படுத்தும், மூலநோய், வயிற்றுக் கடுப்பு பித்த நோய், காய்ச்சல், தாகம், இவைகளுக்கு சாற்றுடன் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட பலன் கிட்டும். இளநீர் கலந்து சாப்பிட்டால் டைபாய்டு குணமாகும். குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் உள்ள உருண்டை புழுக்களை அழிக்க வல்லது. தேள் கடிக்கு பொட்டாஷியம் பர்மாங்கனேட் வைத்து அதன்மீது இரண்டு மூன்று சொட்டு சாறுவிட விஷம் நீங்கும். சாறு உடம்பில் பூசிக் கொண்டால் கொசு அருகில் வராது. காது வலி உள்ளவர்கள் வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் இரண்டு மூன்று சொட்டு சாறுவிட்டால், (காதில் விட்டால்) காது வலி நீங்கும். கேட்ராட் (கண்ணில் படலம்) ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் சுத்தமான பன்னீர் (3/4) முக்கால் பாகமும் எலுமிச்சம் சாறு (1/4) கால் பாகமும் கண்ணில் விட்டு வர கண் குணம் அடையும்.

2) வாழைப்பழம் :- (அ) அஜீரணத்துக்கு நல்லது. (ஆ) சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள். வாழக்காயை வேகவைத்து பாகற்காய் ரசத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் நோய் குணமாகும். (இ) பழுத்த வாழைப்பழத்துடன் குழைய கரைத்து மோருடன் சாப்பிட உள்ளங்கால், உள்ளங்கை, கண் எரிச்சல் நீங்கும். (ஈ) வாழைப்பழத்தை குழைய கரைத்து பாலுடன் சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும். (உ) வாழைப்பழத்தை குழைய கரைத்து அத்துடன் தேன் / தயிர் கலந்து சாப்பிட குஷ்டரோகம், டி.பி. குணமாகும். எல்லா வாழைப்பழமும் உடலுக்கு நல்லது.

காலம் கண்போன்றது கடமை பொன்போன்றது

டாக்டர் கலைஞர் கருணாநிதி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

3) **மாம்பழம் :-** வைட்டமின் "ஏ" சத்து அதிகம். இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் சாப்பிட்டலாம். கண்ணொளிக்கு நல்லது. மாம்பழச்சாற்றுடன் தேனும் பாலும் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் வலுவடையும் இது ஒரு சிறந்த டானிக் போன்றது. பசி ஏற்படும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும். நினைவாற்றல் அதிகமாகும். சரும வியாதிகள் முகப்பருக்கள் நீங்கும். சம அளவில் மாம்பழச் சாற்றுடன் கேரட் சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் மூத்திரக் குழாய் சீராகும். அதிக கல் (அ) மண் குடலில் இருந்தால் வெளியேறும். இரவில் மாம்பழம் மட்டும் சாப்பிட்டு உறங்கினால் நன்றாக தூக்கம் வரும். தோல் பளபளப்பாக மாறும். கர்ப்பமுற்ற பெண்கள் மாம்பழம் சாப்பிட்டால் பிறக்கும் குழந்தை பளப்பளப்பாக அழகாக பிறக்கும். குழந்தைக்கு மூளை வளர்ச்சியும் நன்றாக இருக்கும்.

4) **பலாப்பழம் :-** தனியாக சாப்பிட்டால் அல்சர் குணமாகும். தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் செரிமான சக்தி அதிகமாகும். பலாப்பழம் தேனுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

5) **ஆப்பிள் :-** ஆப்பிள் சாற்றுடன் தேனும் ரோஜா இதழ்களையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இரத்த சோகை, நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கி புத்துணர்ச்சி பிறக்கும். குழந்தைகளின் வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும். தினசரி ஒரு ஆப்பிள் இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. குழந்தைகள் முதல் வயோதிகர் வரை எக்காலத்திலும் சாப்பிடலாம். சத்துள்ள உணவாகும்.

6) **பப்பாளிப்பழம் :-** இதில் வைட்டமின் "ஏ" சத்து அதிகம் உள்ளது. பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட்டால் அதிகம் சூடாகிவிடும் என்றும், பெண்களுக்கு கர்ப்பம் கலைந்துவிடும் என்றும் ஒரு தவறான எண்ணத்தை மக்களிடையே பரப்பிவிட்டுவிட்டனர். பப்பாளிப் பழத்துண்டுகளுடன், சீரகப் பொடி, எலுமிச்சஞ் சாறு சேர்த்து சாப்பிட்டால் நீண்ட நாள் அஜீரணம் குணமாகும். பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும். மலேரியா காய்ச்சல், கல்லீரல் வீக்கம் உள்ளவர்கள் சாப்பிட நோய் குணமாகும். அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு முத்திரத்தாரகயில் கல் உற்பத்தி ஆகாது. பப்பாளிச்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

சாற்றுடன் வெங்காயச் சாறு, தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் நரம்பு தளர்ச்சி, பலவீனம் நீங்கி, நினைவாற்றல் அதிகப்படுத்தும். உடலுக்கு தெம்பு ஏற்படுத்தும். இயற்கை உணவு உண்பவர்களுக்கு சிறந்த உணவாகும். கண்பார்வை நன்றாக இருக்கும்.

7) **திராட்சைப்பழம் :-** (சர்க்கரை சேர்க்காமல்) தினசரி சாப்பிட்டுபவர்களுக்கு நீரழிவு நோய் வராது. நீரிழிவு நோய் வந்தவர்களும் இதைச் சாப்பிடலாம். தாகத்தை தணிக்கும். எல்லா காலங்களிலும் எல்லோரும் சாப்பிடலாம். கொட்டையுள்ளது கொட்டையில்லாதது என பிரித்து பார்க்காமல் எல்லோரும் சாப்பிடலாம். தொண்டை வறட்சியை போக்கவல்லது. தாகத்தை தீர்க்கும்.

8) **ஆரஞ்சு பழம் / சாத்துக்குடி :-** வைட்டமின் "சி" அதிகம் உள்ளது. எல்லா வியாதியஸ்தர்களுக்கும் எல்லா நோய்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். 1) சிலர் ஆரஞ்சு பழம் சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் பிடிக்கும் (மூக்கில் சளி ஒழுகும்) என தள்ளுபடி செய்கின்றனர். இது ஒரு தவறான கருத்து மூக்கில் உள்ள அழுக்கு சளியாக வெளிவரும். நல்லது தானே. 2) சின்னம்மை, டைபாய்டு, குஷ்டரோகம் உள்ளவர்களும் சாப்பிடலாம். 3) சிறுநீர் தாராளமாக போகும். 4) தேன் கலந்து ஆரஞ்சு ஜுசுடன் சாப்பிட்டால் நீரிழிவு, இதயநோய், காசநோய், ஆஸ்துமடிா, இருமல், வாந்தி, செரியாமை ஆகியவைகளுக்கு நல்லது. 5) இளநீருடன் ஆரஞ்சு ரசம் கலந்து சாப்பிட்டால் சிறுநீராக நோய்கள் நீங்கும். 6) கர்ப்பமுற்ற பெண்களும் குழந்தைகளும் தினசரி இரண்டு பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலுபெறும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாக்கும். (அதிகரிக்கும்).

9) **மாதுளம்பழம் :-** குளுகோஸ் நிறைந்துள்ளது. அ) குடல், இதயம், சிறுநீரகம் நன்கு இயங்கும். ஆ) காமாலை நோய்க்கு நல்லது. இ) டி.பி. வியாதிக்கும் நல்ல பலன் தரும். ஈ) வறட்சி இருமல் போக்கும் உ) இரத்த விருத்தி ஏற்படும்.

சமயம், ஜாதி, மதம், உட்பிரிவு கூடவே கூடாது.

- வள்ளலார்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

10) **தக்காளிப்பழம் :-** இதில் "ஏ" "பி" வைட்டமின் சத்துள்ளது. ஊளச்சதையை குறைக்கும். நீரிழிவு நோய்க்கு நல்லது. வாதம், ரோகம், டி.பி. ஆஸ்துமாவுக்கும் நல்லது. ஆஸ்துமா வியாதி உள்ளவர்கள் பயப்படுவார்கள். பயம் வேண்டாம். தக்காளி பழத்தின் சதுப்பு பகுதியை வேகவைத்து கட்டியின் மீது வைத்து கட்டினால் கட்டி பழுத்து சீழ் வெளியாகும். புண்ணும் விரைவாக ஆறிவிடும். சைனஸ் உள்ளவர்கள் எல்லா நாட்களிலும் சாப்பிடலாம். எல்லாவித தக்காளிப் பழமும் உடலுக்கு ஏற்றதுதான்.

11) **தர்ப்பூசணி பழம் :-** பொட்டாஷியம் சத்து (உப்புச்சத்து) அதிகம் உள்ளது 1) கோடையில் தாகம் தணிக்க வல்லது. சிறுநீரக கோளாறு, சர்க்கரை வியாதிக்கும் நல்லது. 2) பசியின்மை, செரியாமை, காமாலை நோய்க்கு நல்லது. 3) சூட்டைத் தணித்து கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.

12) **அன்னாசிப்பழம் :-** இதில் புரோமிலின் என்சைம் அதிகம் உள்ளது. வைட்டமின் "சி" சத்தும் பொட்டாஷியமும் அதிகம் உள்ளது. 1) சிறுநீரக வியாதி, சிறுநீரக எரிச்சல் போன்றவைகளுக்கு நல்லது. 2) புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை இது நிறுத்தும். 3) உடற் சூடு தணிக்கும். 4) அன்னாசிப் பழச்சாற்றுடன் சிறிது மிளகுத்தூள் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் தினசரி காலையில் ஏற்படும் தும்மல், சளி தொல்லை (சைனஸ்) நீங்கும். மூலநோய், இரத்தசோகை, வயிற்றுத் தொல்லை நீங்கும் 5) சரும நோய் (ஸ்கர்வி) டிப்தீரியா, டான்சில்ஸ் வியாதிகள் குணமாகும். 6) யானைக்கால், எக்ஸிரியா நோய்க்கு நல்லது. 7) நெஞ்சு படபடப்புக்கும் நல்லது.

14) **கொய்யாப்பழம் :-** இதில் A,B,C, மூன்று வைட்டமின்களும் நிறைய உள்ளன. மூலவியாதி உள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு மாமருந்து, தினசரி கொய்யப்பழம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு மலசிக்கல் ஏற்படாது. கொய்யாப்பழத்தை மென்று (விதைகளை) தின்றால் வயிற்றில் உள்ள பழைய மலங்களை வெளிகொண்டு வரும். இதில் காய், செங்காய், பழம்

பணம் சம்பாதிப்பது கடினம் - அதனை மிகவும் பொறுப்போடு காப்பது அதைவிட கடினம்.
- எஸ். திருவேங்கடம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

என மூன்று வகைகளாக பிரித்து சாப்பிடலாம். மூன்றும் தனித்தனி குணமுடையது. மொத்தத்தில் கொய்யாப்பழம் உடலுக்கு நன்மை பயக்கக்கூடியது.

எல்லாப்பழங்களையும் பஞ்சாமிர்தம் போல் சேர்த்து மொத்தமாக சாப்பிடக்கூடாது. கூடுமானவரை ஒரு தினுசு பழமாக, வயிறு நிறைய, மனம் போதும் என்கிற அளவுக்குச் சாப்பிடலாம். மேலும் ஒரு தினுசு பழம் சேர்த்து சாப்பிடலாம். இரண்டு தினுசுக்கு மேல் எப்போதும் வேண்டாம். ஒரு நேரத்தில், இரண்டு தினுசு பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடலாம். அதற்கு மேல் வேண்டாம் என்பது அடியேனின் கருத்தாகும். இரவில் பழங்கள் மட்டும் சாப்பிட்டு பழகிவிட்டால் நோய் ஏற்படாது என்பது உறுதி. அனைவரும் பழகிக்கொள்ளுங்கள். இரவில் வீட்டில் அடுப்பு எரியக்கூடாது என்பது அடியேனின் கருத்தாகும். சமைத்த உணவை இரவில் சாப்பிடாதீர்கள். பழஉணவை மட்டும் இரவில் சாப்பிடுங்கள். நோயின்றி வாழுங்கள்.

குடிநீர், உணவு, காற்று விஷத்தை முறிக்க :-
(Food Poison, Air Polution, Drinking Water)

குடிதண்ணீர், உணவு, காற்று விஷமாக இருக்கும்போது உணவில் பத்து மிளகை எண்ணி எடுத்து, தூள் செய்து முதல் கவளம் வெறும் சோற்றில் சாப்பிட பூரண குணமாகும். அல்லது பத்து மிளகின் தூளை காலை / மாலையில் தேனில் குழைத்து சாப்பிட அனைத்து விஷப்பொருள்களும் நீங்கும் என்பது உறுதி. விஷ முறிவு செய்து உடலை தூய்மையாக்கும். உணவு, காற்று, நீர், மூன்றிலும் நம்மையறியாது விஷம் கலந்தாலும், கலக்காவிட்டாலும் மேலே கண்ட முறைப்படி சாப்பிட்டு வந்தால் பூரண நலமுடன் வாழலாம். விஷம் முறிய சுலப முறையாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உயிர்நலம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இராமலிங்க அடிகள்

1.	பிறப்பு	:	5-10-1823 சுபானு, புரட்டாசி 21, ஞாயிறு மாலை 5-20 மணிக்கு
2.	சித்தி	:	30-1-1874 ஸ்ரீமுக, தை 19 வெள்ளி, (தை பூசம்) இரவு 12.00 மணிக்கு
3.	பிறந்த ஊர்	:	சிதம்பரம் வட்டம் மருதூர் (வடலூரிலிருந்து சுமார் 7 மைல்)
4.	பெற்றோர்	:	தாயார் - சின்னம்மையார் தந்தை : இராமைய பிள்ளை
5.	உடன் பிறந்தோர்	:	சபாபதி பிள்ளை, பரசுராமபிள்ளை சுந்தர அம்மாள், உண்ணாமுலை அம்மாள்
6.	சிறப்பு பெயர்	:	திருவருட்பிரகாச வள்ளலார்
7.	மனைவி	:	தனம்மாள்

(ஒருத்தியைத் கைதொடச் சார்ந்தேன் ....
தொட்டனன் அன்றிக் கலப்பிலேன் (3452) திருவாக்கு

தினசரி நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள். உடல் நலம் பெறும். இரத்தம் சுத்தமாகும். இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும்.
- எஸ். திருவேங்கடம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இராமலிங்க அடிகள்

பிறப்பு 05–10–1823 சித்தி 30–01–1874

அன்புள்ள வாசகர்களே ! இந்நூல் ஒரு ஐயம் தெளிதல் ஆகும். ஒவ்வொரு வாசகர்களுக்கும் உள்ளத்தில் இருக்கும் கேள்வியை அமரரான இராமலிங்க அடிகளார் இன்று உயிருடன் இருந்தால், என்ன பதில் அளிப்பார்கள் என்பதை ஒரு கற்பனையாகவும், உண்மையை விளக்கவும் ஒரு விளக்க நூலாகும். உரையாடலின் கருத்துகள் அடியேனின் மனதிற்பட்ட உண்மை விளக்கமாகும். பலமுறை படித்து முடித்தபின் தாங்கள் நடுநிலை நின்று விமர்சித்து எமக்கு கடிதம் எழுத வேண்டுகிறோம். மறு பதிப்பில் வெளியிடப்படும்.

எமது முகவரி

அன்பன்

எஸ். திருவேங்கடம்

3, ஓரகடம் தெரு, சென்னை – 600 053.

9, அட்சயா அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ்

அம்பத்தூர் OT

போன் : 638 3754

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இராமலிங்க அடிகளார் வடலூரில் ஓரு மாமரத்தடியில் அமர்ந்து எழுதிக் கொண்டிருக்கிறார். அப்போது யாம் மெதுவாக நடந்து, அவர் அருகில் சென்று வணங்கிவிட்டு அமர்கிறேன். அவரும் எழுத வேண்டியதை எழுதி முடித்துவிட்டு என்னை ஓரு அருள் பார்வையால் பார்த்துவிட்டு சிரித்த முகத்தோடு அமருங்கள் என்கிறார்.

ஐயனே ! ஒரு சிறு சந்தேகம் கேட்கலாமா?

ம் .... கேளுங்கள்.

ஆண்டவனிடம் நாம் என்ன கேட்டுப் பெறவேண்டும்?

இலேசான சிரிப்பு : இறைவனை நாம் நமது தந்தையாக பாவித்து வேண்டுகோள் விடுத்து, வேண்டுவனப் பெறுதல் வேண்டும். அதாவது அப்பா நான் வேண்டுதல் கேட்டருள் புரிதல் வேண்டும்.

1. அப்பா நான் வேண்டுதல் கேட்டருள் புரிதல் வேண்டும்.

2. ஆருயிர்கட்கெல்லாம் நான் அன்பு செயல்வேண்டும்.

3. எப்பாரும் எப்பதமும் எங்கனும் நான் சென்றே,

4. எந்தை நினது அருள் புகழை இயம்பிடல் வேண்டும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

5. செப்பாத மேனிலை மேல் சுத்த சிவமார்க்கம்
6. நிகழ்ந்தோங்க அருட்ஜோதி செலுத்தியிடல் வேண்டும்.
7. தப்பேது நான் செய்யினும் நீ பொறுத்தல் வேண்டும்
8. தலைவா ! நினைப் பிரியாத நிலமையும் வேண்டுவனே.

சுத்த சன்மார்க்க வேண்டுகோள் [1] [4079]

இறைவன் நம்மை மனிதனாக பிறப்பித்தபின் நாம் இறைவனை அடைதல் வேண்டும். தந்தையிடம் மகன் உரிமையுடன் எதையும் கேட்பது போல், இறைவனிடமும் நாம் விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

நாம் என்ன விண்ணப்பிக்கிறோம் என்பதை இறைவன் பரிசீலனை செய்து நமது விண்ணப்பத்தை, கோரிக்கையை, நிறைவேற்று வார். இது உறுதி. அதாவது எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்பு செலுத்தவேண்டும் இறைவா ! உன் புகழை எல்லா இடத்திலும் செப்பிடல் வேண்டும். மேல்நிலையில், உச்சநிலையில், அதாவது துரியத்தில் இறை நிலையில், சிவமார்க்கம் அடைய, அருட்ஜோதி

பெரியலாபத்திற்கு காத்திருக்காதே ! குறிப்பிட்ட லாபம் வந்தால்போதும் என்று திருப்தி அடை.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

கண்டு, நாம் செய்யுங்கால், என்னையும் நான் அறியாது, தெரியாது, ஏதாகிலும் ஒரு தவறு செய்தாலும் அத்தவறினை பொறுத்து அருள வேண்டும் இறைவா ! என் தலைவா ! என் தந்தையே! என கேட்டுப் பெறலாம்.

அதனை திருமூலர் தனது 81வது திருமந்திரப்பாடலில் "என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்" என கூறியுள்ளதை அறிவாய். நன்றாகப் படைக்கப்பட்ட நாம் அவனிடம் பூரண சரணாகதி அடைந்து அவனில் கலப்போமாக ! இதுதான் நாம் கேட்டுப் பெறவே வேண்டியதாகும்.

2. ஐயனே ! கோபப்படவேண்டாம்.
தாங்கள் அவதரித்ததின் நோக்கம் என்ன?
யாம் அறியலாமா?

உலக வாழ்வில் உழன்று கொண்டு இருக்கும் நீர் எம்மை அவதரித்ததின் நோக்கம் என்ன என்று கேட்டுவிட்டீர். கூறுகிறேன் கேளும் இவ்வையகத்தில். ஞானப்பயிர் " செழிக்கவும் " சன்மார்க்க பெருநெறி "தழைக்கவும்" " அகத்தேகறுத்தும், புறத்தே வெளுத்திருந்த உலகர் அனைவரையும் சகத்தே திருத்தவும் யாம் அவதரித்துள்ளோம்.

இறைவா ! என் அக இருளை நீக்கி, என்னுடைய அறிவைத்தூண்டும் இறைவனே ! உமது பேரொளியை தினசரி தியானம் செய்கிறேன் ! அருள் புரிவாயாக.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வான் பொருளை மெய்ப்பொருளை வையகத்தார் உய்வதற்காக எளிய திறவுகோல் கொண்டு திறந்து இகத்தே, பரத்தைப் பெறுவதற்கான ஈடில்லா நெறியை இயற்றிக்காட்டி, பொய் புகலாமல், சத்தியம் செய்து கூறுவேன். அதனை அனைவரும் வாரீர் ! அதனை ஆசையுடன் பெறுக ! வருவீர் ! வருவீர் ! என அழைக்க அவதரித்துள்ளோம். அதனைப் புரிந்து நிற்போர், எம் பின்னால் வருக ! என அழைக்கிறேன் ! நீரும் எம்மை பின்பற்றி வருக ! என அழைக்கிறோம்.

3. ம்..... சுவாமி.

தாங்கள் அறிந்து, உணர்ந்த, ஞானத்தை மக்களுக்கு வலியுறுத்தும் சில கொள்கைகளை மட்டும் கூறுங்களேன் :

1) கடவுள் ஒருவரே. அவர் எப்போதும், எக்காலத்தும், அருட்பெருஞ் ஜோதியாக இருப்பவர்.

(2) சிறு தெய்வ வழிப்பாடு தேவை இல்லை என்பதை வலியுறுத்துவது.

(3) நாத்திகத்தைக் கண்டிப்பது.

இறைவனைப் புகழும் வல்லவர்களே ! ஆஸ்தினர்களே ! வாருங்கள் ! உட்காருங்கள் ! நாம் அனைவரும் இறைவனைப் போற்றிப் பாடுவோம். !

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(4) சாதி, மதம், சமயம் – இவைகளை கண்டிப்பது.

(5) ஜீவகாருண்யம் வற்புறுத்துவது.

(6) ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாடு – வலியுறுத்துவது.

(7) புலால் மறுத்தல்.

(8) மூடப்பழக்க வழக்கங்களை கண்டிப்பது.

(9) எதிலும் பொது நோக்கு வேண்டும் என வலியுறுத்துவதாகும்.

இவைகள் அனைத்தும் எமது கொள்கைகளாகும். இவைகளை வற்புறுத்துவதே எமது கடமையாகும். இவைகளை செயல்படுத்த முயல்வேன். மேலும் சில கொள்கைகளை நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் விரிவாக கூறுவோம். இதனை பலரும் பலவிதமாக கூறியுள்ளார்கள். இதனை இந்த நூற்றாண்டில் எடுத்துறைக்கிறோம். இதன் அருமை பெருமைகள் போகப்போக மக்களுக்கு நன்றாகப் புரியும். பின்பற்றுவர் என்பது உறுதி.

4. ம். சுவாமி " சிவம் " - " சிவன் " விளக்கம் வேண்டுகிறோம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

சிவன் என்பது காத்தல் தெய்வம் என்றும், விஷ்ணு என்பது அழித்தல் தெய்வம் என்றும், பிரம்மன் என்பது படைத்தல் தெய்வம் என்றும், மனிதனால் உருவாக்கப்பட்டதாகும். சிவம் என்பது பலகோடி ஆண்டுகளுக்கு முன் நிலைத்து, அசையாமல் இருந்த ஆதி நிலை, பரம்பொருள் ஜோதியாக இருப்பதாகும். அதிலிருந்து வெளிப்பட்ட ஒரு நிலைதான் சக்தியாகும். அதனின்று இயற்கையான [நீர், நிலம், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம்,] இவைகளின் உந்துதல்களால் பல பரிமாணங்கள் எடுத்து அதாவது புல், பூண்டு, மரம், பறவை, மிருகம், மனிதன் – பகுத்தறிவு மனிதன் என பலப்பட்ட நிலையில் வந்த ஓர் நிலையாகும். சிவம் என்பது வேறு. சிவன் என்பது வேறு இரண்டையும் மனிதர்கள் போட்டு குழப்பிக் கொள்கிறார்கள். இதுவேறு அது வேறாகும். எழுத்தும், சொல்லும், ஒரே மாதிரியாக ஒன்றாக இருப்பதால் ஏற்படும் ஒரு சிறு குழப்பமாகும். அதனை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டால் நாம் [மனிதன்] அடங்க வேண்டிய இடம் சிவம் ஆகும் என்பதை அறிவீர், அதேபோன்று பிரம்மன் வேறு, பிரம்மம் வேறு உணர்வாயாக : மனிதன் சிவத்தில் அடங்கவேண்டும். சிவத்தில் ஐக்கியமாகவேண்டும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

5. சுவாமி ! கடவுள் ஒருவரே என்கிறீரே அதெப்படி?

கடவுள் ஒன்றுதான். அதில் உமக்கு சந்தேகம் வேண்டாம். மனிதனை மேம்படுத்த நம் முன்னோர்கள் சில கதைகள் மூலம் சில நன்னெறிகளை எடுத்து கூறினர். அவர்கள் கூறியதும் கடவுள் ஒருவர்தான் என்பதுதான். அதனை கேட்ட மனிதன் கற்பனையை அப்படியே நம்ப ஆரம்பித்துவிட்டான். அதனை அப்படியே அந்தகதா பாத்திரங்களை அப்படியே தெய்வமாக்கி வழிப்படவும் செய்துவிட்டான். கற்பனை வழிப்பாடுகள் தான் இன்று உலகில் பல சிறு தெய்வங்களாக வழக்கில் தற்போது நடைபெறுகிறது. நானும் முதலில் அப்படிதான் நினைத்து வழிபட்டேன். பிறகு என் அறிவு தெளிந்தது. உண்மை அறிந்தேன். ஞானம்பிறந்தது. ஜோதியைக் கண்டேன். என் இருள் அகன்றது. விளக்கு வெளிச்சத்தில் இருள் அகல்வதுபோல் எமது ஞான ஜோதியால் எமது அஞ்ஞான அறியாமை இருள் அகன்றது. இன்று சிலர் யாம் முதலில் என் அறிவு தெளிவுபெறும் முன் பாடிய பாடல்களையும் வழிப்பாடுகளையும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து வழிப்படுவதையும் யாம் கண்டிக்கிறோம். பக்தி மார்க்கம் ஞான மார்க்கத்திற்கு ஒரு அடிப்படையே, தவிர அதுவே நிரந்தரமல்ல. ஒரு சிறு உதாரணம் மூலம் விளக்குவேன். கேளும். ஒரு

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மாஞ்செடி வளர்ப்பதாக வைத்துக் கொள்ளும். அந்த மாஞ்செடியை ஆடுமாடு மேயாமல் இருக்க வேலி அமைக்கிறோம். மரம் நன்றாக வளர்ந்த பின் அந்த வேலி தேவை இல்லை அல்லவா? அதே போல்தான் இவ்வுலகில் மனிதன் ஞானமார்க்கம் அடைய பக்தி மார்க்கம் என்னும் வேலி தேவை. மரம் வளர்ந்த பின் வேலி தேவையில்லை அல்லவா? அதேபோல் தான் பக்தி மார்க்கமும் பக்தி மார்க்கத்தை யாம் வெறுப்பவன் அல்லன். அதுவே நிரந்தர தீர்வு அல்ல என்பது எமது திடமான தீர்மானமாகும். நீரும் பக்தி மார்க்கத்தை விடுத்து ஞானமார்க்கம் அடைந்து இறைவனைக் காண்பீராக.

4. சுவாமி சிறு தெய்வ வழிப்பாடு தேவை இல்லை என்கிறீரே அது என்ன?... சிறுதெய்வ வழிப்பாடு என்பது மனிதன் – மனிதனுக்காக சிவன், விஷ்ணு, முருகன், வினாயகர், சக்தி, காளி என பல பெயர்களைக் சூட்டி அதனை வழிப்பட்டு அதனால் சிறு சிறுபயன்களைப் கற்பனையால் பெறுவதாகும். சிறுபயன் என்றால் உமக்கு புரியாது. இன்றைய உலக வாழ்க்கைக்கு தனக்கும் தம் மனைவி, மக்கள், தொழில், பணம் என வேண்டியதை விரும்பி, அதன் மூலம் யாசித்து பெறுதலாகும். அது இவ்வுலக வாழ்க்கைக்கு தேவையென மனிதன் உணர்ந்து

வேதம் என்றால் அறிவு. வேதாா் தம் என்றால் அறிவின் முடிவு அறிவின் எல்லை. நானே அறிவின் எல்லை. அதுதான் அஹம்ப்ரஹஸ்மாஸ்மி என்பதாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

சிறுதெய்வங்களை உருவாக்கினான். அது தேவை இல்லை என்கிறோம். அந்த தெய்வங்களுக்கும் மேலாக ஒரு உண்மைப் பரம்பொருள், மெய்ப்பொருள், இறைவன், ஆதி சிவம் என்று கூறும் பரம்பொருளாகும். அதனை இறைவன் அல்லது கடவுள், என்றும் கூறலாம். இதனை ஞானமார்க்கத்தில் ஈடுபட்டு, வழக்கமான தொடர் பயிற்சியினால் நீர் காண்பீர். சிவத்தை அடைவீராக. பக்தியின் விரிவே ஞானமாகும். ஞானத்தை அடைய தியானம் தான் அடிப்படையாகும். பக்திக்கு பிரார்த்தனையும் ஞானத்திற்கு தியானமும் அவசியமாகும். பிரார்த்தனை என்பது வாழ்க்கைக்கு எது தேவையோ அதனை யாசித்துப் பெறுதலாகும். உதாரணமாக ஒரு ரூபாயில் 100 காசுகள் உள்ளன என்பது உமக்குத் தெரியும். உமக்கு 30 காசு வேண்டுமென்றால் ஒருவரிடம் 30 காசு கேட்டு பெறுகிறீர். யாம் கூறுவது ஒரு ரூபாய் நீர் பெற்று விட்டால் அதில் 30 காசு உள்ளது என்பதை அறிவாயாக – அதுதான் ஒரு ரூபாய்க்கு ஈடாக பரம்பொருளை, ஆதி நிலையை மறைபொருளை பெற்றுவிட்டால் அதில் முப்பது காசு அடங்கும். கிடைத்துவிடும் அல்லவா ! சிறு தெய்வம் 30 காசு கொடுக்கும். பரம்பொருள் ஒரு ரூபாய் கொடுக்கும் போன்றதாகும். ஒரு ரூபாய் கிடைத்துவிட்டால்

மதம் என்பது என்ன? நல்லவான இருப்பதற்கம் நல்லவைகளை செய்ய தூண்டும் ஒரு அமைப்பேயாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உமக்கு தேவையான 30 காசும் அதில் அடங்கி உள்ளதல்லவா? அதனால்தான் சிறு தெய்வ வழிபாடு வேண்டாம் பரம் பொருளை அடைந்துவிட்டால், மனிதன் உய்ய அதுவே மார்க்கமாகும் என கூறுகிறோம்.

தியானம் மூலம் ஆத்மா உயிர்க்கு சிவத்தில் அடங்குவது என்றும் அல்லது ஒடுங்குவது என்றும் கூறலாம். இது தத்துவ பிரச்சினை. தியானத்தில் அமர்ந்து அச்சுகத்தை நீ பெறுவாயாக. சொன்னால் புரியாது. தன்னைத்தானே பழக்கத்தால் உணரவேண்டிய நிலையாகும். நீர் இன்றுமுதல் இத்தருணத் திலிருந்தே தியானம் செய்யப்பழகு. உண்மை அறிவீர்.

ஐயனே! பகுத்தறிவு எனக் கூறிக்கொண்டு நாத்திகம் பேசுகிறீர்களே அதைப்பற்றி .... நல்ல கேள்வி கேட்டீர். நாத்திகம் என்பது இன்று தோன்றி இருப்பதாக நீர் எண்ணுகிறீர். அது தவறு. ஒன்று இருக்கிறது என்று சொன்னால் அது இல்லை என்றும், அதைக்காட்டு என்றும், கேள்வி எழுப்புவது தொன்றுதொட்டு மனிதனுக்கு ஏற்பட்ட ஒரு வியாதியாகும். அக்காலத்திலிருந்து இன்றுவரை ஏற்பட்ட ஒருகுறைபாடாகும். அதனை யாம் மன்னிப்போம். ஆனால் ஒன்றும் மட்டும் புரிந்து

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

கொள்ளுவீர். இறைவன் அருட்பெருஞ்ஜோதியாக உள்ளார். அதனை மறுப்பவர்கள் நா [நாக்கு] அழுகும் என்பது உறுதி. இன்று அதனை உணர மறுப்பவர்கள். காலத்தால் உணருவர் என்பது நிச்சயம்.

மன சாட்சி என்பதும் கடவுள்தான். சத்தியம் என்பதும் கடவுள்தான். ஒழுக்கம் என்பதும் கடவுள்தான். பேச்சு வழக்கில் கடவுள் இல்லை என்று கூறும் நாத்திகன் " சத்தியத்தை நம்பியே ஆகவேண்டும். ஒழுக்கத்தைப் போற்றியேத் தீரவேண்டும். " உண்மையை உணர்ந்தே ஆகவேண்டும். இவைகள் உலகில் இல்லை என அவனால் மறுக்க முடியுமா? மறுத்தால் அவன் மனிதன் அல்ல. மனிதன் எதை எதை வலியுறுத்தி போற்றுகிறானோ அவை அனைத்தும் கடவுளே ! இறைவனே ! இயற்கையை அவனால் மறுக்க முடியுமா? சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள், காற்று, மழை, புயல், நீர், நிலம் இவைகள் உலகில் இல்லை என கூறமுடியுமா? இவைகள் தான் இறைவனின் சொரூபம். இவைகளை வாயால் மறுக்கலாம். உணர்வால் மறுக்கமுடியுமா? இவைகள்தான் இயற்கை. இறைவனின் சொரூபமாகும். மனிதனால் இவைகளை படைக்க முடியாது. உலக படைப்பில் அனைத்து உயிர்களும் இறைவன் ஸ்வரூபம். இதனை உணர்ந்தால் போதும். இயற்கை வடிவில் இறைவன் உள்ளான்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அடுத்து பகுத்தறிவு என்று சொல்லுகிறாய். பகுத்தறிவு என்றால் என்ன? பகுத்து + அறிதல் என்பதாகும். மனிதன் தன் சொந்த முயற்சியால் இறைவனைப்பற்றி தன் அறிவைக் கொண்டு (அறிவு என்பது உயிர்நிலை) உயிரினை அறிவதாகும். இதைத்தான் பகுத்தறிவு என்கிறோம். இன்றைய மக்கள் விஞ்ஞானத்தைக் கொண்டு விளக்கம் கேட்கிறார்கள். இன்றைய படிப்பறிவு கொண்டு ஞான வாழ்விற்கு தன் விஞ்ஞான அறிவால் அறிய முடியாது. விஞ்ஞானியும் ஒருநாள் மெய்ஞ்ஞான அறிவை விளக்குவான். அப்போது பகுத்தறிவு பயன்படும். அதுவரை பொறுத்திருக்க வேண்டியதுதான். பகுத்தறிவு என்பது மெய்ஞ்ஞானம் பெற்றவர்களின் அறிவாகும். நாத்திகம் பேசுபவர்கள் கூறும் பகுத்தறிவு விஞ்ஞான அறிவாகும். நீர் உண்மையான பகுத்தறிவாளனாக மாறிவிடுவீராக. விஞ்ஞானத்தில் நுழையாதீர். உமது காலத்தை வீணாக்காதீர். உமது அறிவு கொண்டு தியானம் செய்து துரிய நிலையில், துரியாதீத நிலையில், சகஸ்ராரா நிலையில் பகுத்தறிவால் இறைவனைக் காண்பீராக. இது குருவின் துணை கொண்டு பயிற்சி செய்து உண்மை அறிந்து உயர்வடைவீராக. பகுத்தறிவு விவாதம் உமக்கு வேண்டாம். இப்போது நீர் ஒரு உண்மையான பகுத்தறிவாதி என்பதை உணர்ந்து செயல்படுவீர்.

பாருக்குள்ளே தெய்வம் ஒன்று - இதில் பற்பல சண்டைகள் வேண்டாம்

- பாரதியார்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஐயா – பல கேள்விகள் கேட்டு தங்களை தொந்தரவு செய்கிறேன். மன்னிக்கவும். மேலும் ஒரு சிறிய சந்தேகம். தாங்கள் சாதி, சமயம், மதம் பற்றி என்ன விளக்கம் கூறுகிறீர்கள். அதன் தத்துவத்தை விளக்க வேண்டுகிறோம்.

சமயம் என்கிற ஒரு கொள்கையை ஒருவர் ஸ்தாபிதம் செய்வதாகும். வைணவம், சைவம், பௌத்தம் போன்ற கொள்கைகளை பெரிய மகான்கள் தோன்றி ஒரு உண்மையை " கடவுள் ஒருவரே " என்று கூறியதை அவருக்குப் பின்னால் அதரைத் தொடர்ந்து வந்த தொண்டர்கள் அவரது சிஷ்யர்கள் தங்களுடைய விருப்பத்தையும் அதில் சேர்த்து உண்டாக்கியது தான் சமயம். மதம் என்பதாகும். இந்து மதம், இஸ்லாமிய மதம். கிறிஸ்துமத, பௌத்த மதம் இப்படியாகத்தான் மதம் ஏற்பட்டது. ஒரு தலைவர் கூறிய கருத்தை வலியுறுத்தி பேசிப்பேசி வழக்கத்தில் கொண்டு வந்த நடைமுறை வாழ்வியலாகும் ஒவ்வொரு கூட்டத்தார் ஒரு மதம் என்று கூறிக்கொண்டனர். ஒரு கூட்டத்தார் இந்துக்கள் என்றும், ஒரு கூட்டத்தார் முகமத்தியர்கள் என்றும் ஒரு கூட்டத்தார் சமணர்கள் என்றும், ஒரு கூட்டத்தார் பவுத்தர்கள் என்றும், ஒரு கூட்டத்தார் கிறிஸ்துவர்கள் என்றும், கூறிக்கொண்டனர். மகான்கள் கண்ட ஒரு

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பெரிய உண்மை " கடவுள் ஒருவரே " என்பதை இடையில் வந்தவர்கள் மறைத்துவிட்டனர். அதுதான் அனைவரும் மனிதர் என்பதாகும். அதுவே மனிதர்களுக்குள் ஏற்பட்ட பிரிவாகும். இதை சில வன்முறையாளர்கள் தவறான வழியில் பயன்படுத்தி சமுதாயத்தை பாழ்படுத்திவிட்டனர். இன்றுகூட உலகில் பார்க்கிறோம். இஸ்லாமியர்கள் ஒரு கூறாகவும், கிறிஸ்துவர்கள் ஒரு கூறாகவும் இந்துக்கள் ஒரு கூறாகவும் பிரிந்து நின்று உலகில் போராடுகின்றனர். அதன் விளைவுகள்தான் மனிதகுல அழிவுக்கு அடித்தளமாகும். அன்பை மறந்துவிட்டனர். மதத்திற்கு அடிமையாகிவிட்டனர். கடவுளை கருவியாக்கிவிட்டார்கள். அதனை முழுமையாக யாம் கண்டிக்கிறோம். வெறுக்கிறோம். சமயம், சாதி, மதம் உலகில் எங்கும் இருக்கக்கூடாது. அதுவே எமது விருப்பமாகும். அதைவிட கொடுமை ஜாதிகள் பற்றியது. மதமும் சமயமும் கூடாது என்பது போல ஜாதியும் இருக்கக்கூடாது. அடிப்படையில் மனிதன் மனிதனாக வாழவேண்டும். எல்லா உயிர்களும் இறைவனால் படைக்கப்பட்டது என்பதை ஆட்சியாளர்கள் உணரவேண்டும். அப்போதுதான் உலகில் மனித சமுதாயத்தில் சமாதானம், அன்பு , அமைதி, சாந்தி நிலவும் அப்போதுதான் மனிதன்

இறைவன் - நானே எல்லா உயிர்களின் இதயத்தில் அமர்ந்துள்ள ஆத்மா. நானே உயிர்களின் தொடக்கமும் முடிவுமாய் இருக்கிறேன்.

- கீதையில் 10அத்-20ம் தவோர்கள்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உண்மையான அன்புடன் வாழமுடியும். அதுவரை அவன் நரகத்தில் உழல் கிறான் என்றுதான் பொருள். இதனை மாற்றத்தான் யாம் உலகில் அவதரித்தோம். மற்றைய மகான்கள் ஏதாகிலும் ஒருமதத்தில், ஒரு சமயத்தில், ஒரு ஜாதியில் புகுந்து உண்மையை உணருங்கள் என்கிறார்கள் என்று கூறுகிறார்கள். அதன் விளைவுகள் உலகத்தில் போரும், சண்டையும், சச்சரவும், பூசல்களும் தான் மிஞ்சியுள்ளது. அதனை போக்கத்தான் யாம் ஒரு புதிய தத்துவத்தை உலகிற்கு எடுத்து கூறுகிறோம். மக்களே கேளுங்கள். உணருங்கள். சிந்தியுங்கள் நடைமுறைப்படுத்துங்கள். வாழுங்கள் என அழைக்கிறோம் எமது பாடல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளேன். படியுங்கள்.

சாதியும் மதமும் சமயமும் காணா
ஆதி அனாதியாம் அருட்பெருஞ்ஜோதி
சாதியும் மதமும் சமயமும் பொய் என
ஆதியில் உணர்த்திய அருட்பெருஞ்ஜோதி
[அருட்பெருஞ்ஜோதி அகவல்]

6] ஐயா ! ஜீவகாருண்யம், ஜீவகாருண்யம் என பல இடங்களில் உமது பாடல்களில் இடம் பெறுகிறதே. அதுயாது?

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஜீவகாருண்யம் என்பது மனிதனின் பசிப்பிணியை போக்குவதாகும். மனிதனுக்கு பசிப்பிணி இருந்தால் மற்றைய நிலைகளை அவனால் அறிய முடியாது. அவனது எண்ணத்தையும், செயல்கள் அனைத்தையும் பசியைப்போக்க, உணவு தேடுவதிலேயே ஈடுபடும். நாள் பூராவும் பசியைப்போக்க முயற்சி செய்துக்கொண்டிருக்கும். அதனைக் கண்ட பின்புதான் யாம் ஜீவகாருண்யம் என்று வலியுறுத்துகிறோம். ஒவ்வொரு ஜீவனும் பசி பட்டினியில்லாமல் வாழ்தல் வேண்டும். அதனை ஔவையார் " அறம் செய்ய விரும்பு " என கூறிவிட்டார்கள். யாம் அதனை விரிவுபடுத்தி "ஜீவ காருண்யம்" என பெயர் சூட்டி " அன்னதானம் " அனைத்திற்கும் அடிப்படையாகும். பசியால் இருப்பவனால் படிக்க முடியாது. எழுத முடியாது சிந்திக்க முடியாது. இறைவனை அடைய முடியாது. என் வாழ்வில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி . ஒருமுறை யாம் ஒரு திண்ணையில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது ஒரு கள்வன் எமது காதில் இருந்த கடுக்கனை திருடினான். அது சமயம் யாம் விழித்துக் கொண்டோம். உறங்குவது போல் பாசாங்கு செய்து மறு காதில் உள்ள கடுக்கனையும் கழட்டி எடுத்துச் செல்ல அனுமதித்தோம். அப்போது தான் யாம் சிந்தனை செய்தோம். மனிதன் ஏன் திருடுகிறான்?

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஏன் பொய் பேசுகிறான்? ஏன் கொலை செய்கிறான்? என எனக்குள் நானே கேட்டுக் கொண்ட பின், எமக்கு தெளிவு ஏற்பட்டதுதான் ஜீவகாருண்யமாகும். பசியின் உச்சநிலையில் இருப்பதால் அனைத்து பாதகச் செயல்களையும் மனிதன் செய்வான் என்பதாகும். அதனாற்றான் இயலாதவர்களின் பசியைப் போக்க யாம் முடிவு செய்து ஜீவகாருண்யம் போதிக்கலானோம். பசியின் கொடுமையை ஓரளவு புரிந்துகொண்டு இருப்பீர் என யாம் எண்ணுகிறோம். எதற்காக ஜீவகாருண்யம்? அன்னதானம், வழங்கப்பட வேண்டும் என்கிற காரண காரியம் விளங்கிக் கொண்டீரா? இதுதான் அடிப்படை தத்துவமாகும். பசி வந்திடில் பத்தும் பறந்துபோகும் என்கிற பழமொழி இந்த தத்துவத்தின் அடிப்படையில் எழுந்ததுதான். உயிர் கொலை செய்யாததும் ஜீவாகாருண்யம்தான். புலால் உண்ணாதிருத்தல் ஜீவகாருண்யம்தான்.

7) சுவாமி............. சமயம், மதம், ஜாதியை ஒழிக்க ஒரு திட்டம் உம்மால் அளிக்கமுடியுமா?

கேளும். இப்போது நீர் பள்ளியில் படித்தீர் அல்லவா? பள்ளியில் சேரும்போது உம்மை பார்த்து பள்ளி ஆசிரியர் நீர் எந்த சமயத்தைச் சேர்ந்தவர் என்றும் எந்த ஜாதியை சேர்ந்தவர் என்றும் எந்த உட்பிரிவு சேர்ந்தவர் என்றும் கேட்டார்கள். அல்லவா?

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அதை பள்ளிப்பருவத்திலே ஒழித்தல் வேண்டும். பள்ளிப் பாடம் கற்க அது கல்விச் சாலையாக இருக்கவேண்டும். ஜாதி, மதம், சமயம் வளர்க்கும் சாலையாக மாறக்கூடாது. ஐந்து வயது பாலகனின் உள்ளத்தில் நான் இந்த ஜாதி, இந்த மதம், இந்த சமயம் என்று வேர் ஊன்ற வைத்து விடுகிறோம். நன்றாக படிக்கும் பிராமண குழந்தையைப் பார்த்து, யாம் ஒரு அரிஜன குழந்தை அதனால் படிப்புவரவில்லை என தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு அதனால் குரோதமனப்பான்மை வளர்ந்து, பிற்காலத்தில் அதுவே சமூகப்போராக முடிந்துவிடுகிறது. அதேபோலத்தான் இந்து, இஸ்லாமியர், கிறிஸ்துவர், பௌத்தர் என்பது பள்ளிகளின் படிக்கும்போதே மதத்துவவேஷத்தை வளர்த்து வருகிறோம். அதனை அடியோடு ஒழித்தல் வேண்டும். அதற்காகத்தான் பள்ளியில், வேலையில், பிறத் தொழில்களில், ஈடுபடும் போதும் மதம், ஜாதி, உட்பிரிவுகள் இருக்கக்கூடாது என்கிறோம். மனிதனை மனிதனாக மதிக்கக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். அன்பை வளர்க்க வேண்டும். கருணையை போதிக்கவேண்டும். அதை விடுத்து சமயம், மதம், ஜாதி, உட்பிரிவுகளை போதிக்கக்கூடாது. வளர்க்கக்கூடாது. அப்படிப்பட்ட நிலையை என்றும் யாம் எதிர்க்கிறோம். உலகில்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

என்றும் எமது கொள்ளகபரவுதல் வேண்டும். அதனை பரப்பும் தொண்டர்கள் குறிப்பாக இளைஞர்கள் தேவை. அப்போது தான் மனிதனை பார்க்க முடியும். அதுவரை மனிதனை பார்க்க முடியாது. மனித உருவில் உலாவும் மிருகங்களைத் தான் பார்க்கமுடியும். வலுவு பெற்ற மதக்காரன் மற்றொரு மதத்தை அழிக்க முற்படுவான். வலுவுபெற்ற ஒரு ஜாதிக்காரன் மற்றொரு ஜாதிக்காரனை அழிக்க முற்படுவான் இதனால் தான் இன்றைய உலகில் ஜாதி மத பூசல்கள் நிறைந்து காணப்படுகிறது. இதனை ஆட்சியாளர்கள் அறிந்து செயல்படவேண்டும். இன்றைய ஜாதிப்பிரிவில் தாழ்ந்த ஜாதிக்காரன் உயர்ந்த ஜாதிக்காரனைப் பார்த்து ஏசுகிறான். அதன் விளைவு அன்பு இருக்க வேண்டிய உள்ளத்தில் பகை உணர்வு வேரூன்றி விடுகிறது. அந்த மன உணர்வு போராக மாறி அழிவில் முடிகிறது. இது தேவை தானா? என்பதை நீர் அறிவீராக. மேலும் ஒரு குறிப்பிட்ட ஜாதியில் உட்பிரிவில் பிறந்த ஒருவனுக்கு அரசு ஒரு சலுகை தருகிறது. அச்சலுகையைப் பெற்று முன்னேறுகிறான். முன்னேற்றமடைந்த பின்னும் அவன் ஜாதியை விட்டும், சலுகையை விட்டும், விலகி விடுகிறானா என்று எண்ணிப்பாருங்கள். தன் ஜாதியில் தான் அனுபவித்த சலுகையை, தன் மகன், தன் பேரன், பிறகு தன் கொள்ளுப்பேரன் என்று

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

தலைமுறை தலைமுறையாக அனுபவிக்க வேண்டும் என்கிற நோக்கில் சட்டங்களை இயற்றிக்கொண்டே போனால், இதற்கு முடிவு ஏது? அதனாற்றான் இச்சலுகைகள் பொருளாதார ரீதியில் ஏழைகளுக்கு ஜாதி, மதம், சமயம், உட்பிரிவு என்று பார்க்காமல் அனைவரும் பெற வேண்டும் என்பது எமது விருப்பமாகும். இந்த நிலை உலகில் காணப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் உலகில் யுத்த அபாயம் நீங்கும். மனிதன் மனிதனாக வாழவேண்டும். வாழமுடியும் என்பது எமது தீர்க்கமான முடிவாகும்.

8] தாங்கள் கூறுவது எமக்கு நன்றாக புரிகிறது. இதுநாட்டில் நடைமுறைக்கு ஒத்து வருமா? எல்லோரும் ஏற்பார்களா?

ஒருவிதமான அசட்டு சிரிப்பு சிரித்து விட்டு ..... ஏன் முடியாது. இதுவரை யாராகிலும் முயற்சி செய்தார்களா? இதுபற்றி யோசித்தார்களா? இப்படி ஒரு " மனித சமயம் " ஏற்படுத்தவேண்டும் என எண்ணி மக்களிடம் கூறுகிறார்களா? சிந்தித்துப்பாருங்கள். அவரவர்கள் தங்கள் மதத்தின் பேரால் நன்மை செய்வதுபோல் பேசுகிறார்கள். இந்து மதம், இஸ்லாமிய மதம், கிறிஸ்துவமதம் என மதத்தின் பேரால் நன்மை செய்யவேண்டும் என கூறுகிறார்கள். இது நியாயம் தானா? மதத்தின் பேரால் அமையாமல், உயிர்கள் பேரால் நன்மை செய்தால் என்ன?

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மதமாற்றம் ஏன்? மதமாற்றம் என்கிற பேரால் ஏற்படும் தீமைகள் எவ்வளவு என்று எண்ணிப்பார்? இதுதேவைதானா? அதனாற்றால்தான் யாம் "சுத்த சன்மார்க்க சங்கம்" தேவை என்கிறோம். உலகில் உள்ள அனைவரும் ஒன்றுப்படவேண்டும். மதம் ஒழிதல் வேண்டும். மதம் ஒழிந்தால் ஜாதிகள் ஒழியும். ஜாதிகள் ஒழிந்தால்உட்பிரிவுகள் ஒழியும். உட்பிரிவுகள் ஒழிந்தால் மனிதப்பூசல்கள், போர்கள், சண்டைகள் ஒழியும். மனித குலம் தழைக்கும், ஒட்டு மொத்தமாக மனித இனம் காக்கப்படும். இதை மக்கள் புரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். குறிப்பாக எல்லா மதத்திலும் உள்ள இன்றைய இளைஞர் சமுதாயம் புரிந்துகொண்டு இதனை செயல்பட்டால் வரும் காலம் மிகவும் சீறும் சிறப்புமாக அமையும் என்பது உறுதி அதற்காகத்தான் யாம் அவதரித்தோம். உம்போன்றவர்களின் சந்தேகங்களை எம்வாயலாக தீர்க்கிறோம். முயற்சி செய்தால் முடியாது என்பது மனிதனின் அகராதியில் கிடையாது. முயற்சி செய்தல் வேண்டும். அது இறைவனின் கட்டளையாக மாறி உலகம் அனைத்தும் ஒரு புதிய "மனித சமயத்தில்" மாறி, கலந்துவிட வேண்டும் என்பது எமது விருப்பமாகும். அதுவும் ஒரு நாளைக்கு ஏற்படும் என்பதுவும் உறுதி.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

9] ஐயனே. இது யாரால் செயல்படுத்த சாத்தியப்படும்?

யாம் கூறும் இக்கருத்து உமக்கு ஏற்புடையது என்று ஏற்றுக்கொண்டால் உம்மைப் பின்பற்றுவோர் ஏராளமாக உள்ளனர். இச்செய்தியை உமது மூலமாய் மக்களுக்கு விடுக்கின்றோம். உம் மூலம் உலகமக்கள் உணர எடுத்துரைக்கிறோம். "அன்புதான்கடவுள்" "மனிதன் தான் இறைவன்" "கருணைதான் உலகில் அழியாத பொருள்" இத்தத்துவத்தை உம்போன்ற இளைஞர்கள் மத்தியில் எடுத்துவை. அதனை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளட்டும். பிறகு செயல்படுத்தட்டும். ஆட்சியில் அமர நினைக்கும் ஒருவன் வாயிலாக இதனை அமுல்படுத்தலாமே. ஆட்சியாளன், ஓர் மூலையில் [நாட்டில்] செயல் படுத்தி வெற்றி கண்டுவிட்டால் உலகு பூராவும் பின்பற்றி வெற்றி பெறுவது உறுதி. இன்னும் எந்த ஆட்சியாளன் உள்ளத்திலும், இக்கருத்து பதியவில்லை என கருதுகிறோம். விரைவில் அக்காலம் உருவாகும் என்பது உறுதி. குறுகிய நோக்கம் இல்லாமல், குறுகிய வட்டத்தை விட்டு, மனிதன் வெளியில் வந்து, பொது நல நோக்கோடு, உலக பார்வையில் அவனது எண்ணம் விரிந்து செயல்பட ஆரம்பித்து விட்டால், பிறகு இம்மனித சமுதாயம் கண்டிப்பாக முன்னேறிவிடும் என்பது உறுதி. மதத்தின்பேரால் அமையாமல், ஜாதியின்

கடவுள் எல்லா இடத்திலும் உருவத்திலும் உருவம் இல்லாமலும் ஜோதியாகவும் விளங்குகிறார்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பேரால் கூறாமல், மனிதன் மனிதனாக வாழ பாடுபடும் ஒரு தலைவன் ஏற்பட்டு கண்டிப்பாக செயல்படுத்துவான் என்பது உறுதி. இது வெகுவிரைவில் ஏற்படப்போவதும் உறுதி. முடியாது என்பதை மறந்து, "முடியும்" என எண்ணி அந்த நல்லெண்ணத்தை உலகில் பரப்பு வாயாக. அப்பயிர் நன்றாக விளைந்து நற்பயன் அளிக்கட்டும் என வாழ்த்துவோம். மனித சமயத்தை ஏற்படத்துவீராக. புதிய உலகை படைப்போம். முயற்சி செய்வோம்.

13. சுவாமி .... "தர்மம் தழைக்க " என மதத்தலைவர்கள் கூறுவது பற்றி .... தங்கள் கருத்து....

அதைத்தான் மீண்டும் மீண்டும் கூறகிறேன். மதத்தலைவர்கள் என்கிற வட்டத்தை விட்டு, வெளியில் வந்து, மதம் செய்தால் அம்மதம் எம்மதம் எம் இறை என பூசல்களுக்கு வழி வகுத்து விடுகிறது. மதத்தலைவர்கள் நல்ல நோக்கத்தோடு கூறினாலும் அதனை கேட்பவர்களும் எம்மதம், எம் இறை என பிரிந்து தனித்தனியாக நின்றுவிடுகிறார்கள். அம்முறை ஒழிதல் வேண்டும். யாம் எம்மதத்தையும் சார்ந்தவன் அல்லன். எம் மதம் என்பது "மனித குலமே" மனித குலத்திற்கு சேவை செய்வதுதான் நம் நோக்கம் என்று ஒவ்வொரு மதத்தலைவனும் உறுதி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பூண்டு மதம் என்கிற வட்டத்தை விட்டு வெளியில் வந்து, மனித குலம் உய்ய தொண்டு செய்ய உறுதி எடுத்துக் கொண்டால், அதுவே போதுமானதாகும். இது அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் வந்துவிடாது பல தலைவர்கள் தங்கள் கருத்துகளை வலியுறுத்தி வலியுறுத்தி மக்கள் மத்தியில் பலமான தம்மதம் தான், எம்மதம், உலகில் சிறந்த மதம், உலகில் பலகோடி மக்கள் போற்றும் மதம், என மதத்தை புகழ்ந்து புகழ்ந்துப் பேசிப்பேசி அழித்தும் கெடுத்தும், பரப்பிவிட்டனர். இதனை சிறுகச் சிறுக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, படிப்படியாக, ஒழித்தல் வேண்டும். படிப்பறிவு வேண்டும். சிந்திக்கும் ஆற்றல் வேண்டும். செயல்படுத்தும் திறன் வேண்டும். அதற்குண்டான சூழ்நிலை கனிய வேண்டும். அக்காலம் விரைவில் தோன்றும் என யாம் எதிர்பார்க்கிறோம். அக்காலம் விரைவில் மாற வாழ்த்துவோம். இக்கருத்துகளை பலமொழிகளில் மொழி பெயர்த்து வெளியிடுவீராக.

13. சுவாமி கண்மூடி பழக்மெல்லாம் மண்மூடிப்போக .என கூறுகிறீர்களே?அப்படியென்றால் என்ன?.......

வாழ்க்கையில் தேவையில்லாத பழக்கவழக்கங்களை தொடர்ந்து பரம்பரையாக செய்து வருபவைகளை கண்மூடி பழக்கம் என்று கூறலாம். எந்த காரியம் செய்தாலும் அதன் பொருள் புரியவேண்டும்.

கடவுளை பரிபூரணமாக அறிந்து கொண்டால் - நாள் நட்சத்திரம், ராசி, ஜாதகம் பார்க்க வேண்டாம். எல்லாம் அவன்விட்ட வழி. அதுவே பூரணசரணாகதி.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அக்காரியத்தால் ஒரு பயன் ஏற்படவேண்டும். ஆனால் நாம் பல காரியங்களையும் நம் முன்னோர்கள் செய்தார்கள். நாமும் செய்கிறோம் என்று கூறிக்கொண்டு செய்வதுதான் மூடபழக்கவழக்கம் என்று சொல்லாம். உதாரணமாக காது குத்துதல் ஒரு சடங்காக நாம் நடத்தி வருகிறோம். அது ஏன்? அதனால் என்ன பயன்? குத்துபவருக்கும், குத்திக்கொள்ளுபவருக்கும் என்ன நன்மை ஏற்படுகிறது. சிந்தித்து பார்த்தோமா? இல்லையே. அதைத்தான் மூட பழக்கவழக்கம் என்கிறோம். காது, மூக்கு குத்திக் கொண்டுதான் வாழவேண்டும் என இறைவன் நினைத்திருந்தால் பிறக்கும்போதே இயற்கையிலேயே இறைவன் ஒரு சந்து ஏற்படுத்தி அனுப்பி இருப்பான். ஆனால் இயற்கை படைப்பில் அது இல்லை என்பதால் அது தேவை இல்லை என நாம் கருதுகிறோம். அதே போன்று திவசம் [திதி] செய்வதும் அப்படித்தான். இறந்தவர்கள் ஆத்மா திருப்தி அடைய நாம் திதி செய்கிறோம். அது தேவைதானா? சிந்தித்து பார்த்தோமே? இல்லையே. ஒரு முறை விவேகானந்தர் கங்கை ஆற்றுக்கு போயிருந்தபோது ஒரு ஆச்சாரி யார் [பிராமணர்] பணத்தை பெற்றுக்கொண்டு பலருக்கு திதி [திவசம்] சடங்கு செய்து கொண்டிருப்பதை பார்த்தார். ஆச்சாரியனுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பாடம் புகட்டவும்

கடவுள் படைத்த உலகையும் உயிர்களையும் நேசிக்கிறவனுக்கு கடவுள் அருள் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அவர்கள் புரிந்து கொள்ளுவதற்கும் தாம் அவர்கள் பக்கத்தில் நின்றுகொண்டு ஒரு கையில் தண்ணீர் எடுத்து ஒருபாத்தி [சதுரமாக ஒரு இடத்தில் மண்ணால் கட்டி] கட்டி அதில் தண்ணீர் இறைத்துக் கொண்டிருந்தார். அதைப்பார்த்த ஆச்சாரியார் ஏன் தண்ணீர் இறைக்கிறீர்கள்? என்ன செய்கிறீர்கள்? என்றார். அதற்கு விவேகானந்தர் என்வீட்டு தோட்டத்தில் உள்ள கீரைச்செடிக்கு இங்கு இருந்துகொண்டு தண்ணீர் பாய்ச்சுகிறேன் என்றார். அதைக்கண்ட ஆச்சாரியார் கொல் என்று சிரித்துவிட்டு அது எப்படிமுடியும்? உங்கள் வீட்டு தோட்டத்திற்கு ஆற்றங்கறைத் தண்ணீர் எப்படி போய் சேறும்? அந்தச் செடி எப்படி வளரும்? என்றார். அதைத்தான் தாங்கள் கேட்கவேண்டும் என்பதற்காகத் தான் யாம் இதை செய்தோம். இந்த கங்கை ஆற்றங்கரைத் தண்ணீர் என்வீட்டு தோட்டத்து கீரைச் செடிக்கு போய் சேராதோ அதேப் போல்தான் தாங்கள் செய்யும் திதி தர்ப்பணமும் [திவசம்] இறந்தவர்களுக்கு எப்படிப் போய்ச்சேரும்? என்றார். அதையேதான் யாமும் வலியுறுத்துகிறோம். அதனை மூடப்பழக்கம் என்கிறோம்.

அதேபோல் ஆடம்பரச் செலவு செய்து காலத்தையும், காசையும், விணாக்கும் திருமணம் எமக்குப்பிடிக்காது. எளிமையான திருமணங்கள் செய்துக்கொள்ளுவது

மனக்கட்டுப்பாட்டுக்கு வாதங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டது. விரதங்களை கடைப்பிடித்தால் கடவுளைக் காணலாம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

தான் சாலச்சிறந்த மார்க்கமாகும். சிந்திப்பதற்காக சில சீர்திருத்தங்களை தங்களிடம் கூறுகிறேன். கடைபிடிக்கவேண்டும் என்று மக்களிடம் கூறுங்கள். நல்ல கருத்துக்களைச் சொன்னால் மக்கள் ஏற்பார்கள். சிந்திப்பார்கள், செயல்படுத்துவார்கள் முயற்சி செய்து பிரச்சாரம் செய்யுங்கள். மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக நீர் விளங்க வேண்டும். உம்மை வாழ்த்துகிறேன்.

ஐயனே மணிதநேய ஓருமைப்பாடு என்றால் என்ன? அதை எப்படி கடைபிடிப்பது? வழிகாட்டுங்கள் மிகவும் சுலபமானதுதான். மனித நேயம் என்பது இவ்வுலகில் எந்த நாட்டிலும், எந்த மொழியிலும், எந்த மதத்திலும், எந்த இனத்திலும் பிறந்த மனிதர்கள் தாங்கள் மனிதர்கள் என்கிற ஓரே எண்ணத்தில் வாழவேண்டும். இருப்பவர்க்ள் இல்லாதவர்களுக்கு மனமுவந்து அளிக்க வேண்டும். வாழ்நாள் பூராவும் தொண்டு செய்வதே மனிதனின் அடிப்படை எண்ணமாகவும் நம் கடமையாகவும் அமைத்துக்கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

1] சுயநலம் தலைகாட்டக்கூடாது.
2] பொய் பேசாதிருக்க வேண்டும்.
3] சத்தியம் தான் தெய்வம் என உணரவேண்டும்.
4] உள் ஒன்று வைத்து, புறம் ஒன்று பேசக்கூடாது.

மனிதர்களின் எல்லா ஆசைகளையும் நிறைவேற்றி வைப்பவர் இறைவன்.
- சாமவேதம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

5] பொறாமை பிடிக்காமல் வாழவேண்டும்.

6] போதும் என்கிற மனநிறைவோடு வாழவேண்டும்.

7] உழைத்து உண்ணவேண்டும். உயரவேண்டும்.

8] சமயம், சாதி, மதம், உட்பிரிவில் கலக்காமல் மனிதனாக வாழவேண்டும்.

9] பிறருக்கு நம்மால் முடிந்த அளவிற்கு உபகாரம் செய்யவேண்டும்.

10] அன்னதானம் வாழ்நாள் பூராவும் முடிந்த அளவிற்கு செய்துவரவேண்டும்.

இப்படியிருக்கப் பழகிக்கொள்ளுபவன் மனித நேயம் கொண்டவனாவான்.

உயிர் கொலைபற்றி தங்கள் கருத்து என்ன?

இறைவனால் படைக்கப்பட்ட அனைத்து உயிர்களிலும் இறைவன் உள்ளான் என்று கண்டிப்பாக உணரவேண்டும். உயிர் கொலை மிகவும் பயங்கரமானது. உயிர் கொலை செய்தபின் அதை உண்பது அதை விட கொடுமை உலகில் வேறு எதுவும் கிடையாது. உயிர் பலி இடுதல் கூடாது. இறந்த ஆடு, மாடு, கோழி, கொக்கு, போன்றவற்றை மனிதன் சாப்பிடக்வடாது. அப்படி சாப்பிடுபவன் ஒரு காட்டுமிராண்டியாகத்தான் இருக்கவேண்டும். உண்ணும் உணவு அவன் உடலில் ஊறியபின் அதன்குணமே அவனிடம் குடிகொள்ளும். இறந்த

உன்னிடம் நீ நம்பிக்கைவை. இறைவனிடத்தில் நீ நம்பிக்கை வை. வாழ்வில் முன்னேற இதுவே சிறந்த இரகசியமாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பிராணிகளை புதைக்குமிடம் சுடுகாடு. நம் வயிறு சுடுகாடுதானா? என்று எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். வாய்க்கு ருசியாக உண்ண வேண்டும் என்பதால் மனிதன் மாண்டுபோன, மிருகங்களையும், பறவைகளையும், உண்ணுகிறான்? இது நியாயம்தானா? தருமம் தானா? என்று சிந்தித்துப்பார்க்கவேண்டும். இனிமேலாவது இன்று முதலாவது யாரும் உயிர்கொலை செய்யக்கூடாது என்றும் புலால் மறுத்தல்வேண்டும் என வேண்டுகோள் விடுக்கிறோம். புலால் உண்பவனுக்கு நிச்சயம் ஆன்மீக வளர்ச்சி ஏற்படாது என்பது திண்ணம். ஆன்ம நேயத்திற்கு இதுவும் உதவி செய்யும் என்பது எமதுதிடமான எண்ணமாகும். ஒவ்வொருவரும் சிந்திக்கவேண்டும். சிந்தித்தபின் செயல்படவேண்டும். அதுவே எமதுவேண்டுகோளாகும். இதுவே ஜீவகாருண்யமாகும்.

எதிலும் பொதுநோக்குவேண்டும் என்கிறீர்களே? அது என்ன?

பொதுநோக்கு என்பது தனக்கும், பிறருக்கும் எக்காலத்திலும் துன்பம் நிகழாமல் இருக்கசெய்யும் ஒவ்வொரு காரியமும் பொது நோக்கு கொண்டதாகும். ஆண், பெண் என்கிற வித்தியாசம் பார்க்கக்கூடாது. உலகில் பறவைகள் ஒரு கூட்டம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

என்றும், மிருகங்கள் ஒரு கூட்டம் என்றும், மனிதர்கள் ஒரு கூட்டம் என்றும் மனிதன் எண்ணவேண்டும். அனைத்து உயிர்களும் இறைவனால் படைக்கப்பட்டவை என்று சமநோக்கோடு பார்த்து அனைத்து உயிர்களுக்கும் தம்மால் முடிந்த அளவு சேவை, தொண்டு செய்யவேண்டும். மனசாட்சிக்குப் பயந்து நடக்கவேண்டும். எண்ணமும் செயலும் நல்லதாகவே இருக்கவேண்டும். அதுதான் சமநோக்கு ஆகும். நாம் ஒருவருக்கொருவர் நம்மை நாமே அழித்துக்கொள்ளக்கூடாது. சமய சின்னம் அணியாமல் இருப்பது நல்லது. நாமம் போட்டவன் விபூதி அணிந்தவனை நிந்திக்கக்கூடாது. விபூதி அணிந்தவன் சிலுவை அணிந்தவனை புறக்கணிக்க கூடாது. சிலுவை அணிந்தவன் பிறையை வணங்குபவனை தூஷிக்கக்கூடாது. இந்துக்கள் என கூறிக்கொண்டு முகமதியனையும், கிறிஸ்துவனையும் அவமதிக்கக் கூடாது. ஜாதி, மதம், இனம், பாராமல் பொது நோக்குடன் சேவை செய்யவேண்டும். இது ஒரு வழிப்பாதையாகக் இருக்கக்கூடாது. எல்லா மத்தினரும் நாம் அனைவரும் மனிதகுலமே என நினைக்க வேண்டும். உலகில் வாழும் அத்துணை பேரும் எல்லா மதத்தினரும் மனிதர்கள். மனித குலம் செழிக்க பிறந்தவர்கள் என்கிற பரந்த மனப்பான்மை

கடவுள் அன்பு, அறிவு, உண்மை, அழகு, ஒற்றுமை, மகிழ்ச்சி, பிறர்க்கு உதவுதல் இவைகளில் விளங்குகிறார். உன் வாழ்வில் இவைகளை நிரப்ப இறைவனை வேண்டு - நீ ஒரு சாதனையாவதை யாரும் தடுக்க முடியாது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஏற்படவேண்டும். ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து வாழக்கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இப்படியெல்லாம் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்கும் மனிதர்கள் " மனிதகுலம்" வாழபிறந்த மாமனிதர்கள் ஆவார்கள். இந்நெறிகளை அனைத்து மொழிகளிலும் மொழி பெயர்த்து உலகம் பூராவும் பறப்பிடவேண்டும். எம் இனம், எம்மதம், எம் இறை என்று தனித்தனியாக பார்க்காமல் அனைத்தையும் இறைவன் படைத்தான். அனைத்தையும் போற்றி காப்பது நமது கடமை என்று எண்ணி செயல்படவேண்டும். இதுதான் பொது நோக்காகும். இதனை தாங்களும் முடிந்தவரை சிறு சிறு பிரசுரங்களாக அச்சடித்து மக்கள் மத்தியில் பரப்புங்கள். மனித நேயம் ஏற்படும், பொதுநோக்கு பலப்படும். வாழ்க உங்கள் தொண்டு. ஒவ்வொரு ஊரிலும் அனைத்து மதத்தினரும் கூடிபொது இடத்தில் எல்லோரும் போற்றும் "ஜோதியை" பொது தெய்மாக்கி வணங்க பழகுவோமாக ! அதுவே பொது நோக்கு. அதுவே பொதுப்பாதை ! அதுவே புதுப்பாதை! நீர் ! இன்றே, இப்போதே செயல்படுத்த தொடங்குக! வாழ்க உம்தொண்டு. யாம் வருகிறோம் என கூறிவிட்டு வள்ளலார் வணக்கம் செலுத்திவிட்டு போகிறார்.

வாழ்க வையகம். வாழ்க நலமுடன் !

வாழ்க வளமுடன் !

நீ எடுக்கம் நல்ல முடிவுதான் உன் வருங்காலத்தை உருவாக்குகிறது. ஜாதகம் ஜோதிடம் பார்க்காதே. உன் உழைப்பை நம்பு.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

1596 வரிகள் கொண்ட திருவருட்பா அகவலில் மிக முக்கிய வரிகள் 108 மட்டும் தேர்ந்தெடுத்து தினசரி பாராயணம் செய்யகூறப்படுகிறது.

திருச்சிற்றம்பலம்

அருட்பெருஞ்ஜோதி ! அருட்பெருஞ்ஜோதி !
தனிப்பெருங்கருணை ! அருட்பெருஞ்ஜோதி !

அகவல்

அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி
அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி

1] அருட்சிவநெறிசார் அருட்பெருநிலைவாழ்
அருட்சிவபதியாம் அருட்பெருஞ்ஜோதி

2] ஆகமமுடிமேல் ஆரணமுடிமேல்
ஆக நின்றோங்கிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

3] இகநிலைப்பொருளாய்ப் பர நிலைப் பொருளாய்
அகமறப்பொருந்திய அருட்பெருஞ்ஜோதி

4] ஈனமின்றிக பரத்திரண்டின் மேற்பொருளாய்
ஆனலின்றோங்கிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

5] உரைமனம் கடந்த ஒரு பெரு வெளிமேல்
அரசு செய்து ஓங்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

உடல், இவ்வுலகு, உயிர் இப்பாரதம். என் உள்ளமெல்லாம் தமிழ் வாழும் இல்லம் - திரு.வி.க.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

6) ஊக்கமும் உணர்ச்சியும் ஒளிதரும் ஆக்கையும்
ஆக்கமும் அருளிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

7) எல்லையில் பிறப்பெனும் ஏழுகடல் கடத்தி – என்
அல்லலை நீக்கிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

8) ஏறா நிலை மிசை ஏற்றி என்தனக்கே
ஆறாறு காட்டிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

9) ஐயமும் திரிபும் அறுத்தெனது உடம்பினுள்
ஐயமும் நீக்கிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

10) ஒன்றெனை இரண்டென ஒன்றிரண்டென – இவை
அன்றென விளங்கிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

11) ஓதாது உணர்ந்திட ஒளி அளித்து எனக்கே
ஆதாரம் ஆகிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

12) ஔவியம் ஆதி ஓர் ஆறுந்தவிந்தபேர்
அவ்வியல் வழுத்தும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

13) திருநிலைத் தனிவெளி சிவவெளி எனும் ஓர்
அருள்வெளிப் பதிவளர் அருட்பெருஞ்ஜோதி

14) சுத்த சன்மார்க்கச் சுத்த தனி வெளி எனும்
அத்தகைக் சீர்சபை அருட்பெருஞ்ஜோதி

15) ஞானயோகாந்த நடத்திரு வெளி எனும்
ஆனியல் சிற்சபை அருட்பெருஞ்ஜோதி

இந்த உடல் சாம்பலாகிவிடும் எங்கும் பரவியுள்ள காற்றோடு மூச்சும் கலந்துவிடும் - செய்தவன் மறைந்தாலும் செயல்களை மறக்காதீர் - செயல்களை நினைவு கொள்ளுங்கள்.

\- உபநிடதம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

16] விமலபோதாந்தமா மெய்ப் பொருள் வெளி எனும்
அமலசிற் சபையில் அருட்பெருஞ்ஜோதி

17] பெரியநாதாந்தப் பெருநிலைவெளி எனும்
அரிய சிற்றம்பலத்து அருட்பெருஞ்ஜோதி

18] சுத்த வேதாந்தத் துரியமேல்வெளி எனும்
அத்தரு சிற்சபை அருட்பெருஞ்ஜோதி

19] சுத்த சித்தாந்தச் சுகப்பெருவெளி எனும்
அத்தனிச் சிற்சபை அருட்பெருஞ்ஜோதி

20] தகர மெய்ஞ் ஞானத்தனிப் பெருவெளி எனும்
அகர நிலைப்பதி அருட்பெருஞ்ஜோதி

21] தத்து வாதீதத் தனிப்பொருள் வெளி எனும்
அத்திரு அம்பலத்து அருட்பெருஞ்ஜோதி

22] சாகாக் கலை நிலை தழைத்திடு வெளி – எனும்
ஆகாயத் தொளிர் அருட்பெருஞ்ஜோதி

23] காரண காரியம் காட்டிடு வெளி – எனும்
ஆரணச் சிற்சபை அருட்பெருஞ்ஜோதி

24] வேதாகமங்களின் விளைவுகட்கெல்லாம்
ஆதாரமாம் சபை அருட்பெருஞ்ஜோதி

25] சமயம் கடந்த தனிப்பெருவெளியாய்
அமையும் திருச்சபை அருட்பெருஞ்ஜோதி

உன்னுடைய உள் உயிரிலிருந்து பிரார்த்தனை வெளிவர வேண்டும். நீயாக உன் சொந்தக் கருத்துடன், சொந்த வசனங்களில் உயிர் கலந்து தியானம் செய்வதே பயன்படும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

26] துரியமும் கடந்த சுகபூரணம் தரும்
அரிய சிற்றம்பலத்து அருட்பெருஞ்ஜோதி

27] எவ்வகைச் சுகங்களும் இனிதுற அளித்தருள்
அவ்வகைச் சிற்சபை அருட்பெருஞ்ஜோதி

28] இயற்கை உண்மையதாய் இயற்கை இன்பமுமாம்
அயர்ப்பிலாச்சிற்சபை அருட்பெருஞ்ஜோதி

29] சாதியும் மதமும் சமயமும் காணா
ஆதி அனாதியாம் அருட்பெருஞ்ஜோதி

30] சாதியும் மதமும் சமயமும் பொய் என
ஆதியில் உணர்த்திய அருட்பெருஞ்ஜோதி

31] எம்குலம் எம் இனம் என்பது ஒண்ணூற்றா
நன்குலம் என் அருள் அருட்பெருஞ்ஜோதி

32] எம் மதம் எம் இறை என்ப உயிர்த்திரள்
அம்மதம் என் அருள் அருட்பெருஞ்ஜோதி

33] நாயினும் கடையேன் ஈயினும் இழிந்தேன்
ஆயினும் அருளிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

34] தோத்திரம் புகலேன் பாத்திரம் அல்லேன்
ஆத்திரம் அளித்த அருட்பெருஞ்ஜோதி

35] பெண்ணினுள் ஆணும் ஆணினுள் பெண்ணும்
அண்ணுற வகுத்த அருட்பெருஞ்ஜோதி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

36] பெண்ணினுள் மூன்றும் ஆணினுள் இரண்டும்
அண்ணுற வகுத்த அருட்பெருஞ்ஜோதி

37] பெண்ணிடை நான்கும் ஆணிடை மூன்றும்
அண்ணுற அமைத்த அருட்பெருஞ்ஜோதி

38] பெண்ணியல் ஆணும் ஆணியல் பெண்ணும்
அண்ணுற அமைத்த அருட்பெருஞ்ஜோதி

39] பெண் திறல் புறத்தும் ஆண் திறல் அகத்தும்
அண்டுற வகுத்த அருட்பெருஞ்ஜோதி

40] பெண்ணியல் மணமும் ஆணியல் அறிவும்
அண்ணுற வகுத்த அருட்பெருஞ்ஜோதி

41] கலைவின்மா மாயைக் கரும்பெரும் திறையால்
அரை சதுமறைக்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

42] பேரூறு நீலப் பெருந்திரை – அதனால்
ஆருயிர் மறைக்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

43] பச்சைத் திரையால் பரவெளி அதனை
அச்சுற மறைக்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

44] செம்மைத் திரையால் சித்துறு வெளியை
அம்மையின் மறைக்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

45] பொன்மைத் திரையால் பொருளுறு வெளியை
அண்மையின் மறைக்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

கடவுளை வணங்க உன் தாய் மொழியே போதுமானது. கடவுளுக்கு எல்லா மொழிகளும் தெரியும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

46] வெண்மைத் திரையால் மெய்ப்பதிவெளியை
அண்மையின் மறைக்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

47] கலப்புத் திரையால் கருதனு பவங்களை
அலப்புறமறைக்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

48] விடய நிலைகளை வெவ்வேறு திரைகளால்
அடர்புற மறைக்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

49] தத்துவ நிலைகளைத் தனித்தனி திரையால்
அத்திறல் மறைக்கும் அருட்பெருஞ்ஜோதி

50] மூவரும் தேவரும் முத்தரும் சித்தரும்
யாவரும் பெற்றிடா இயல் எனக்களித்தனை

51] சித்திகள் அனைத்தையும் தெளிவித்து எனக்கே
சத்திய நிலைதனைத் தயவினில் தந்தனை

52] உலகினில் உயிர்களுக்குறும் இடையூறெல்லாம்
விலக நீ அடைந்து விலக்குக மகிழ்க

53] சுத்தசன்மார்க்கச் சுகநிலை பெறுக
உத்தமன் ஆகுக ஓங்குக என்றனை

54] போற்றி நின் பேரருள் போற்றி நின் பெருஞ்சீர்
ஆற்றலின் ஓங்கிய அருட்பெருஞ்ஜோதி

அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி
அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி

திருச்சிற்றம்பலம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஜோதி

ஜோதி ஜோதி ஜோதி சுயஞ்
ஜோதி ஜோதி ஜோதி பரஞ்
ஜோதி ஜோதி ஜோதி யருட்
ஜோதி ஜோதி ஜோதி சிவம்

வாமஜோதி சோமஜோதி
வானஜோதி ஞானஜோதி
மாகஜோதி யோகஜோதி
வாதஜோதி நாதஜோதி
ஏமஜோதி வியோமஜோதி
ஏறுஜோதி வீறுஜோதி
ஏகஜோதி ஏகஜோதி
ஏகஜோதி ஏகஜோதி

ஆதிநீதி வேதனே
ஆடல் நீடு பாதனே
வாதி ஞான போதனே
வாழ்க வாழ்க நாதனே
திருச்சிற்றம்பலம்

கடவுள் உண்மை பேசுவோரை உயர்ந்த இடத்தில் வைக்கிறார்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வள்ளலாரின் 16 கொள்கைகள்

(1) கடவுள் ஒருவரே

(2) அவர் அருட்பெருஞ்சோதியர்

(3) சிறுதெய்வ வழிபாடு கூடாது.

(4) அத்தெய்வங்களின் பேரால் உயிர்பலி கூடாது.

(5) சாதி, சமய முதலிய வேறுபாடுகள் கூடா.

(7) எவ்வுயிரையும் தம் உயிர்போல் எண்ணும் ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாட்டுரிமையைக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

(8) ஏழைகளின் பசி தவிர்க்க, ஜீவகாருணிய ஒழுக்கமே, பேரின்ப வீட்டின் திறவுகோல்.

(9) புராணங்களும், சாத்திரங்களும், முடிவான உண்மையைத் தெரிவிக்கமாட்டா.

(10) மூடப் பழக்கவழக்கங்களை ஒழிக்கவேண்டும்.

(11) காது குத்துதல், மூக்குக் குத்துதல் (இருபாலர்க்கும்) வேண்டா.

(12) கணவன் இறந்தால் மனைவி தாலி வாங்குதல் வேண்டா.

(13) மனைவி இறந்தால் கணவன் மறுமணம் செய்யவேண்டா.

(14) இறந்தவரைப் புதைக்கவேண்டும். எரிக்கக்கூடாது.

(15) கருமாதி, திதி, மற்றைய சடங்குகள் எதுவும் செய்யவேண்டா.

(16) எதிலும் பொது நோக்கு (சம) வேண்டும்.

கடவுளுக்குத்தன்னை அர்ப்பணிக்கிறவன் நல்ல குழந்தைகளைப் பெறுகிறான்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

திருவள்ளுவரும் திருமூலரும் ஒத்த கருத்துடையவர்கள்

"காலை எழுந்து கருத்தறிந்தோதிடில் ஞாலத்தலைவரை நண்ணுவர் அன்றே "

"இரண்டு கடாவுண்டு இவ்வூரின் உள்ளே
இரண்டு கடாவுக்கும் ஒன்றே தொழும்பன்
இரண்டு கடாவும் இழுத்துப் பிடிக்கில்
இரண்டு கடாவும் ஒருகடா ஆகுமே,"

பார்ப்பான் அகத்திலே பாற்பசு ஐந்துண்டு
மேய்ப்பாரும் இன்றி வெறித்துத் திரிவன
மேய்ப்பாரும் உண்டாய் வெறியும் அடங்கினால்
பார்ப்பான் பசுஜந்தும் பாலாய்ச் சொரியுமே "

"களிம்பறுத் தான்எங்கள் கண்ணுதல் நந்தி
களிம்பறுத் தான் அருள் கண்விழிப் பித்துக்
களிம்பணு காத கதிர்ஒளி காட்டிப்
பளிங்கில் பவளம் பதித்தான் பதியே "

"தானே புலனைந்துந் தன்வச மாமிடும்
தானே புலனைந்துந் தன்வசம் போயிடும்
தானே புலனைந்துந் தன்னில் மடைமாறும்
தானே தனிந்தெம் பிரான்றனைச் சந்தித்தே "

உணவு கட்டுப்பாட்டுடன் உடல் உறவு கட்டுப்பாடும் மிகமிக அவசியமாகும்.
- எஸ். திருவேங்கடம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

"மாணிக்கத் துள்ளே மரகதச் சோதியாய்
மாணிக்கத் துள்ளே மரகத மாடமாய்
ஆணிப்பொன் மன்றினு ளாடுந் திருக்கூத்தைப்
பேணித் தொழுதென்ன பேறுபெற்றோரே "

(1) யான் பெற்ற இன்பம் உலகமும் பெற வேண்டும்

யான்பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ் வையகம்
வான்பற்றி நின்ற மறைப்பொருள் சொல்லிடில்
ஊன்பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம்
தான்பற்றப் பற்றத் தலைப்படும் தானே. (26)

விளக்கம் : பெரியோர்கள் தாம் அடைந்த இன்பத்தை பிறரும் அடையுமாறு செய்யும் இயல்பினர். ஆகவே, இவ்வையகம் பெறுக எனப்பட்டது மறை பொருள் பெருமைக்கு உரிய இடம் என்பதை ஈண்டுக் காண்க. மந்திரம் என்றது ஈண்டுச் " சிவ சிவ " என்னும் மகா மந்திரத்தையே ஆகும். இதுவே மறை பொருள். இதனை நாவால் உள்ளுக்குள் உச்சரிக்கவேண்டும் என்பார். ஊன்பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம் என்றனர். இடைவிடாது உச்சரிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே பற்றப் பற்ற எனப்பட்டது.

(2) சிவபெருமான் அன்றி வேறு தெய்வம் இல்லை

வானவர் என்றும் மனிதர் இவர்என்றும்
தேனமர் கொற்றைச் சிவன்அருள் அல்லது
தானமர்ந் தோரும் தனித்தெய்வம் மற்றில்லை
ஊனமர்ந் தோரை உணர்வது தானே. (32)

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

விளக்கம் : வானவர் ஆயினும் மக்களாயினும் அவர்களின் மேலானவர் இறைவர் சிவபெருமான் ஆவர். ஆதலின் தனித்தெய்வம் மற்றில்லை எனப்பட்டது. உடம்பு, தசையால் ஆனது ; ஆகவே உடம்பு ஊன் எனப்பட்டது.

(3) இவை இவை பாதகம் எனல்

கொலையே களவுகட் காமம் பொய்கூறல்
மலைவான பாதகம் ஆம் அவை நீக்கித்
தலையாம் சிவனடி சார்ந்தின்பம் சார்ந்தோர்க்கு
இலையாம் இவைஞானா னந்தத் திருத்தலே. (54)

விளக்கம் : கொலை, களவு, கள், காமம், பொய்கூறல் பஞ்சமா பாதங்கள் எனப்படும். இறைவனே முழுமுதற்பரம் பொருள் ஆதலின் தலையாம் சிவம் எனப்பட்டனன்.

(4) யார் பார்ப்பனர்?

பெருநெறி யான பிரணவம் ஓர்ந்து
குருநெறி யாம்உரை கூடிநால் வேதத்
திருநெறி யான கிரியை இருந்து
சொரூபம தானோர் துகளில்பார்ப் பாரே. (65)

விளக்கம் : ஐந்தெழுத்தாகிய பஞ்சாட்சர மந்திரம், தவிர்த்து ஏனையமந்திரங்கள் யாவும் ஓம் என்னும் பிரவணத்தைப்பெற்றே உச்சரித்தற்கு உரியன இதுசேர்க்கப்படாது போயின் அவை உயிர் அற்ற மந்திரங்களே ஆகும். ஆகவே ஏனைய மந்திரங்கட்குப் பிரணவம் இன்றியமையாதது ஆயிற்று, அதனை நன்கு உணர்தல் வேண்டும் என்பார் ஓர்ந்து என்றனர். எதையும் குரு அருளால் பெறவேண்டுதலின் குரு நெறியால் உரைகூடி என்றனர். இறைவன் கல்லால விருட்சத்தின்கீழ்ச் சனகாதி முனிவர்க்கு உணர்த்திய அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்பனவே ஈண்டு நால் வேதம் எனப்பட்டன.

மருந்துகளுள் சிறந்தவை ஓய்வும், உண்ணா நோன்புமே.

- பிராங்க்ளின்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

காயத்தொண்டே கிரியாத் தொண்டு எனப்படும். அது சிறந்த தொண்டாதலின் திருநெறியான கிரியை எனப்பட்டது. அப்பர் பெருமானோர் தொண்டுகிரியாத் தொண்டு. மேலே காட்டிய நெறியில் நிற்பவர் சிவவடிவம் பெறுவது உண்மை. ஆகவே, அவர்களைச் செரூபமதானோர் என்றனர். மேற்சொன்ன நெறியைப் பின்பற்றாதவர் குற்றமுடையவர். பற்றியவர் குற்றம் அற்றவர். ஆதலின் துகள்இல் பார்ப்பார் எனப்பட்டார், இங்குக் கூறப்பட்ட தகுதிகள் அற்றவர் பார்ப்பார் எனக்கூறத் தகுந்தவர் ஆகார் என்பது நன்கு விளக்கப்பட்டது.

(5) அன்பே சிவம்

அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவ தாரும் அறிகிலார்
அன்பே சிவமாவ தாரும் அறிந்தபின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருப்பாரே. (89)

விளக்கம் : சிவபெருமான் கருணையே உருவமானவன் ஆதலின், அவன் அன்புவடிவினன் என்பது பெறப்படுகிறது. ஆகவே, அன்புசிவமயமாயிற்று. திண்ணனாராம் கண்ணப்பர் அன்புப் பிழம்பானவர். ஆகவே, அவர் சிவவடிவினர் அங்ஙனம் சிவத்திற்கும் தமக்கும் வேறுபாடு கருதாத காரணத்தால்தான், இறைவன் கண்ணில் தம்கண்ணை இடந்து அப்பினர்.

(6) கல்லார் மனத்திற் கலவான் கடவுள்

நில்லா நிலையை நிலையாக நெஞ்சத்து
நில்லாக் குரம்பை நிலையென் றுணர்வீர்கள்
எல்லா உயிர்க்கும் இறைவனே ஆயினும்
கல்லார் நெஞ்சத்துக் காணஒண் ணாதே. (95)

முதலாவது செல்வமும் முதன்மையான செல்வமும் உடல் நலமே.

- எமர்சன்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

விளக்கம் : அறிவு வளராத காரணத்தாலும், மருள்மிகுந்த காரணத்தாலும், உலகப் பொருள்கள் நிலையற்றவை என்பதை அறிந்தும் நிலையுள்ளனவாகவே தோன்றும். கல்வி அறிவு இருந்தால் இந்தவாறு தோன்றாது. மேலும், இறைவன் எல்லா உயிரினிடத்தும் இருப்பவனாயினும், கல்வி அறிவு இல்லாதவரிடத்தில் காணப்படான். அங்கு இருந்தாலும் மறைந்தே இருப்பான். அது குறித்தே அனுபவ ஞானிகள் கல்லார் நெஞ்சில் நில்லான் ஈசன், கல்லாதார் மனத்தணுகாக் கடவுள் என்றனர். அவன் கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக்கனி.

(7) சக்தி சிவம் இரண்டிற்கும் வேறுபாடு இல்லை

சத்தன் அருள்தரின் சக்தி அருள்உண்டாம்
சத்தி அருள்தரின் சத்தன் அருள்உண்டாம்
சத்தி சிவமாம் இரண்டும்தன் உள்வைக்கச்
சத்தியம் எண்சித்தித் தன்மையும் ஆமே. (102)

விளக்கம் : வழிபாடு செய்யின் சிவசத்தி வழிபாட்டையே செய்யவேண்டும் என்பது இதனால் பெறப்படுகிறது. இவ்விரண்டின் திருவருள் இல்லையேல் அருளைப்பெற இயலாது என்பதாம். இதுபற்றியே ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு என்றனர் அனுபவிகள். அணிமா, மகிமா, கரிமா, இலகிமா, பிரார்த்தி, பிராகாமியம், ஈசத்துவம், வசித்துவம் என்பன எண்வகைக் சித்திகள், அணுபோல் ஆதல், பெரிதாகக் காட்டல். மலைபோல் கனக்கச் செய்தல். கனம் இன்றி இருத்தல், வேண்டியதைப் பெறுதல். பிற உடம்பில் புகுதல், மேம்பட்டிருத்தல். தன்வசம் ஆக்கல் என்பன மேற்கூரிய எட்டின் தன்மைகள்.

பிரம்மச்சரியமும் கற்பு நிலையும் ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் பொதுவானது.
- எஸ். திருவேங்கடம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(8) சிவபரஞ்சுடர் ஒன்றே முத்தொழில் புரியும்

ஒருவனு மேஉல கேழும் படைத்தான்
ஒருவனு மேஉல கேழும் அளித்தான்
ஒருவனு மேஉல கேழும் துடைத்தான்
ஒருவனு மேஉட லோடுயிர் தானே. (112)

விளக்கம் : இறைவன் முழுமுதற் பரம்பொருளாய் விளங்கும்போது, பரமன் பரசிவன் எனப்படுவான். அவனே அயனாய்ப் படைப்பான் ; அரியாய்க் காப்பான் ; அரனாய் அழிப்பான். அரன் என்பான் ஈண்டு உருத்திரன் உருத்திரனும் சிவமும் ஒன்றெனல் கூடாது. உருத்திரன் மும்மூர்த்திகளில் ஒருவன், இதனை அறியாது உருத்திரனே சிவன் என்பர். அவர் உண்மை அறியாதவர். ஒவ்வொரு உயிரிலும் கலந்திருப்பவனும் இறைவனே.

(9) எங்கும் தானாகி இருப்பவன் இறைவன்

உடலாய் உயிராய் உலகம் தாகிக்
கடலாய்க் கார்முகில் நீர்பொழி வானாய்
இடையாய் உலப்பிலி எங்கும்தான் ஆகி
அடையார் பெருவழி அண்ணல்நின் றானே. (115)

விளக்கம் : இறைவன் உயிருக்கு உயிராய் உடலுக்குள் தங்கி இருப்பவன். ஆதலின், அக்கருத்தை அடிக்கடி ஆசிரியர் கூறி வருகிறார். இறைவன் ஒருவனே அழிவில்லாதவன் ஆதலின் அவன் உலப்பிலி ஆவான்.

(9) இறைவன் உயிரோடு கலந்து இருந்தும் அது தன்னை அறியாது

உள்ளத் தொருவனை உள்ளூறு சோதியை
உள்ளம்விட் டோடி நீங்கா ஒருவனை
உள்ளமும் தானும் உடனே இருக்கினும்
உள்ளம் அவனை உருவறி யாதே. (118)

கவலையால் அழகு குலையும். கவலையால் உடல் வலிமை குறையும். கவலையால் அறிவு மழுங்கும். கவலை காரணமாக மனிதன் எத்தனையோ நோய்களுக்கு ஆளாகிறான்.
- பாரதியார்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

விளக்கம் : இறைவன் இன்றி உடல் உயிர் இல்லை. அவன் உள்ளத்தில் உறைந்தே நிற்கின்றான். ஒளிவடிவாகவும் உள்ளான். அப்படி இருந்தும் அவ்வடிவை உயிர் அறிந்து கொள்ள முடியவில்லை. இதற்குக் காரணம் மறைப்பு என்னும் சக்தி ஆகும்.

(10) இறைவன் உடலைப் படைத்தற்குத் திருவருள் காரணம்

எட்டுத் திசையும் அடிக்கின்ற காற்றவன்
வட்டத் திரையனல் மாநிலம் ஆகாசம்
ஒட்டி உயிர்நிலை என்னும்இக் காயப்பை
கட்டி அவிழ்க்கின்ற கண்ணுதல் காணுமே. (121)

விளக்கம் : உலகம் ஐம்பூத இணைப்புடையது. அது போல உடம்பும் மண், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்னும் ஐம்பூத இணைப்பினால் ஆனது. இந்த ஐந்தும் உடம்பில் இருப்பதைக் காணலாம். இறைவன் உடலை இவ்வாறு படைத்து அருள் செய்கின்றான்.

(11) ஆண், பெண், அலியாக பிறக்கக் காரணம்

ஆண்மிகில் ஆண்ஆகும் பெண்மிகில் பெண் ஆகும்.
பூண்இரண்டொத்துப் பொருந்தில் அலிஆகும்.
தாண்மிகும் ஆகில் தரணி முழுதாளும்
ஆண்வசம் மிக்கிடில் பாய்ந்ததும் இல்லையே (123)

விளக்கம் : தாண் (தாள்) மிகுதலாவது ஆண்மகனது சுக்கிலம் தன் முயற்சியினால் அளவில் மிகக்கூடுதல், ஆண் மிகில் என்பதற்கும் இதற்கும் வேறுபாடு யாது எனில், அஃது அளவுடன் மிகுவது ; இஃது அளவிற்குமேல் மிகுவது இப்படி மிகுத்தும் குறைத்தும் விடக்கூடிய வன்மை பிராணயாமப் பயிற்சியுடையார்க்கே இயலும். சுரோணிதம் மிக்கபோது பாயும் சுக்கிலம்பயன் அற்றுப்போகும் என்பது ஈற்றடிக் கருத்து.

இந்தப்பூமியில் நாம் ஒரே ஒருமுறைதான் பிறவியெடுக்கின்றோம். என்றோ ஒருநாள் நமக்குத்தெரியாமல் நம் மூச்சு நின்றுவிடுகிறது. கடைசியில் ஒருபிடி சாம்பல்தான் மிஞ்சுகிறது. இந்த இடைவேளைக்குள் நாம் வாழ்ந்து விடவேண்டும். ஏனென்றால் நாம் வாழப்பிறந்தோம்.
– மார்க்ஸிம் கார்க்கி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(12) தவத்தால் இறைவனை அறியலாம்

ஏனோர் பெருமையன் ஆகிலும் எம்இறை
ஊனே சிறுமையுள் உட்கலந் தங்குளன்
வானோர் அறியும் அளவல்லன் மாதேவன்
தானே அறியும் தவத்தினின் உள்ளே. (135)

விளக்கம் : பெருமைக்கு உரியவன் சிவனே ஆவன் ஏனைய தேவர்களின் பெருமை உபசாரமே அன்றி உண்மை அன்று. உயிர். அணுவினும் சிறியது ; ஆதலின் சிறுமை எனப்பட்டது. இறைவன் தேவர்களால் அறியப்படாதவன் என்றாலும் அவன் தவசிகளால் அறியப்படுபவன் ஆவன்.

(13) சீலம் இலார்க்கு ஈதலில் சிறிதும் பயன் இல்லை

கோல வறட்டைக் குனிந்துகுளகிட்டுப்
பாலைக் கறந்து பருகுவ தேஒக்கும்
சீலமும் நோன்பும் இலாதவர்க் கீந்தது
காலம் கழிந்த பயிரது ஆகுமே. (140)

விளக்கம் : தகுதியற்ற ஞானிகட்கு ஒன்றை ஈவதால் பயன் இல்லை என்பதை இரண்டு உதாரணங்களால் விளக்கினர். பசுஅழகாக இருக்கிறது. அதற்குப் பசுந்தழைகளையும் இடுகிறோம். ஆனால், பால் மட்டும் தராது. இவ்வளவும் செய்வதில் பயன் யாது? அப்படியே பருவ காலத்தில் பயிர் செய்யவேண்டும். பருவம் தவறிப் பயிர் செய்யின் பயன்உண்டோ? இவ்வாறேதான் நோன்பு சீலம் இல்லா ஞானிகட்கு ஈவதும் ஆகும். பருகுவதே ஒக்கும் என்பது, பருகமுடியாது என்ற பொருளைக் குறிப்பால் உணர்த்துகிறது.

மரணம் எப்போது நம்மை அணுகும் என்பது நிச்சயமில்லை. எனவே ஒருவன் வாய்ப்புக்கிட்டும் பொழுதெல்லாம் நல்ல எண்ணங்களைச் செயலாக்கிவிடவேண்டும். அதற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தை எதிர்பார்த்திருக்கக்கூடாது. - ஸ்ரீ சாரதா தேவி

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(14) மனத்தீர்த்தம் ஆடாமல் பயனில்லை

உள்ளத்தின் உள்ளே உளபல தீர்த்தங்கள்
மெள்ளக் குடைந்து நின்றாடார் வினைகெடப்
பள்ளமும் மேடும் பரந்து திரிவரே
கள்ள மனமுடைக் கல்விஇல்லோரே. (144)

விளக்கம் : உள்ளத்தில் உள்ள தீர்த்தங்களாவன ; அம்மை அப்ப வடிவம், திருஐந்தெழுத்து, நாயன்மார் திருவுருவம் என்பன. இவற்றைத் தியானம் செய்யினும் தீர்த்தம் ஆடிய பலன் ஏற்படும் என்பது இப்பாடலின் பொருள்.

(15) பெரியோர்களுடன் கூடுதலே இன்பம்

அறிவார் அமரர் தலைவனை நாடிச்
செறிவார் பெறுவர் சிவதத்துவத்தை
நெறிதான் மிகமிக நின்றருள் செய்யும்
பெரியா ருடன்கூடல் பேரின்பம் ஆமே. (161)

விளக்கம் : இறைவனை அன்பால் நெருங்கினால் அன்றிச் சிவதத்துவத்தை உணரமுடியாது என்பது இதன் கருத்து, தீயவழியில் செல்வாரை நல்வழியில் செலுத்துபவர் பெரியார் என்பதும் ஈண்டுக் கூறப்பட்டது.

(16) பத்மாசனமாவது இன்னது எனல்

ஓரணை அப்பதம் ஊருவின் மேல்ஏறிட்டு
ஆர வலித்ததன் மேல்வைத் தழகுறச்
சீர்திகழ் கைகள் அதனைத்தன் மேல்வைக்கப்
பார்திகழ் பத்மா சனம்எனல் ஆகுமே. (169)

விளக்கம் : வலப்பக்கத் தொடையின் மேல் இடப் பாதத்தையும், இடத் தொடையின்மேல் வலப்பாதத்தையும், உள்ளங்கால் நன்கு மலர

ஆஸ்திகனும் நாஸ்திகனும் வார்த்தைகளில் பேதப்படுவார்கள். அர்த்தத்தில் அல்ல. இருவரும் முற்போக்காளராயிருந்தால் - - ஜெயகாந்தன்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இழுத்துப் பொருந்தி, அதன்மேல் இருகரங்களையும் மலர்த்தி வைப்பதுவே பத்மாசனம் ஆகும். இரண்டு புறங்கால்களையும் தொடையின்மேல் சேர்த்து, இருதொடையின் மத்தியிலும் இரண்டு கைகளையும் ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக மலர்த்த பாவனையில் வைத்து மூக்கு நுனியில் பார்வையை அசைவற நிறுத்தி, முன் பற்களின் இருபுறத்திலும் நாவைவளைத்து நிறுத்தி, மார்பில் மேவாய்க் கட்டையை வைத்து வாயுவை எழுப்புதலும் பதுமாசனமாகும். இதனைத் "தாமரை இருக்கை" எனத் தண்டமிழில் சாற்றலாம்.

(17) பிராணவாயுவின் செயலைக் கூறல்

ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்
உய்யக்கொண் டேறும் குதிரைமற் றொன்றுண்டு
மெய்யர்க்குப் பற்றுக் கொடுக்கும் கொடாதுபோய்ப்
பொய்யரைத் துள்ளி விழுத்திடும் தானே. (174)

விளக்கம் : இப்பாடல் பிராணாயாமம் முறையாகச் செய்யவேண்டும் என்பதையும், அங்ஙனம் செய்யாதவர் துன்பத்துக்குள்ளாவர் என்பதையும் எடுத்து இயம்புகிறது. நாயகன் ஈண்டு மனமாகும். ஊர் என்றது உடலை என்க. குதிரை என்றது பிராணவாயு ஆகும். மெய் அன்பராவார், இறைவனிடத்து அன்பு கொண்ட பிராணயாமப் பயிற்சியுடையவர், பொய்யர் ஆவார், இறைவன் பற்று அற்று, உலகப் பற்றுடையவராய்ப் பிராணயாமப் பயிற்சியினை முறையாக உணராதவர்கள்.

(18) குருவின் அருளால் பிராணவாயு இனிதுற நடக்கும்

ஆரியன் நல்லன் குதிரை இரண்டுள
வீசிப்பிடிக்கும் விரகறி வார்இல்லை
கூரிய நாதன் குருவின் அருள்பெற்றால்
வாரிப் பிடிக்க வசப்படுந் தானே. (175)

ஒரு எழுத்தாளன் ஆத் சுத்தியோடு எழுதுகிறானே அதுகேவலம் பிழைப்போ அல்லது ஒரு தொழிலோ அல்ல அது ஒரு தவம் - ஜெயகாந்தன்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

விளக்கம் : ஆரியன் ஆவான் ஈண்டு மனம் ஆகும். இரண்டு என்பவை பிங்கலை இடகலை என்னும் வாயுக்களாம். மூக்கின் துவார வழியே வந்து போகும் வாயுக்களே இங்கு இரண்டு குதிரைகளாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. வீசிப்பிடித்தலாவது வெளியே வீசிப் பின் உள்ளுக்கு இழுத்துப் பிடித்தலாம். வீசுதலை இரேசகம் என்பர். எத்தனை மாத்திரை வெளிவிடுதல், இழுத்தல், நிறுத்தல் என்பனவற்றைக் குருவின் அருளால்தான் உணர்தல் வேண்டும். அதன்பின் நம் இஷ்டப்படி இடகலை, பிங்கலைகளை அடக்கி ஆளலாம்.

(19) பிராணயாமப் பயிற்சியின் கால அளவு கூறல்

ஏறுதல் பூரகம் ஈர்எட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நால்அதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சகம் ஆமே. (177)

விளக்கம் : இடப்பக்க நாசிவழி வந்துபோகும் காற்று இடகலை என்றும், வலப்பக்க நாசியின் வழியே வந்து செல்லும் காற்று பிங்கலை என்றும் கூறப்படும். உள்ளுக்கிழுத்தலைப்பூரகம் என்பர். வெளியிடுதலை ரேசகம் என்பர். நிறுத்தலை கும்பகம் என்பர். சிவ என்ற மகாமந்திரத்தை ஓர் அளவுகோலாகக்கொண்டு உள்ளத்தில் உச்சரித்தால், இரண்டு மாத்திரை ஆகும். இவ்வாறு கணக்கிட்டு மேலே கூறிய மாத்திரைகளின் அளவைக் குறித்துக் கொள்ளவேண்டும். கண் இமைக்கும் நேரமும், கை நொடிக்கும் நேரமும் ஒரு மாத்திரைக்கு அளவாகும். ஊறுதலாவது இழுத்த வழியே விடாமல், மாறி விடுதல் என்பதாகும். இதுவே வஞ்சகம் என்று கூறப்பட்டது. (1 : 4 : 2) கணக்கிடப்பட்டது.

இறைவா ! ஆறியாம் சூரியன்களும் வானமும் பூமியும் உமக்கு நிகரில்லை அற்புத உதவிகளால் எங்களைக் காப்பாற்றுங்கள்.
- காமவேதம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(20) கால முறைப்படி பிராணாயாமம் செய்வதன் பயன்

வளியினை வாங்கி வயதில் அடக்கில்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்
வளியினும்வேட்டு அளியனும் ஆமே. (178)

விளக்கம் : யோகியர் முதுமையுற்றாலும் இளமைத் தன்மையில் இருந்ததற்கு இவ்வளிப் பயிற்சியே காரணம். பிராணயாமத்தார் முதுமையை ஒழித்து இளமைபெறலாம் என்பது இதன்கண் ஓதப்பட்டுள்ளது. ஆனால், குருவின் திருவருள் தேவை என்பது இதன்கண் நன்கு எடுத்து இயம்பப்பட்டுள்ளது. செய்யச் செய்ய உடல் மென்மைத் தன்மை அடையும். அதனால் ஆகாயத்திலும் பறக்கும் சித்தி ஏற்படும். இதுவே கடைசி அடி கூறும் கருத்தாகும்.

(21) பிராணாயாமம் பயிற்சியால் தலைவனும் ஆகலாம்

எங்கே இருக்கினும் பூரி இடத்திலே
அங்கே அதுசெய்ய ஆக்கைக்கு அழிவில்லை
அங்கே பிடித்தது விட்டளவும் செல்லச்
சங்கே குறிக்கத் தலைவனும் ஆமே. (179)

விளக்கம் : பிராணாயாமத்தால் தலைவன் ஆகலாம் என்பது ஈண்டுக் கூறப்பட்டது. சரீரம் அழியா நிலையினைப் பிராணாயாமத்தால் பெறலாம் என்பதைப் பன்னிப்பன்னிக் கூறுகிறார். அழியாச் சரீரம் பெறுவதால் அவ்வெற்றியினை அறிவிக்கும் முறையில் சங்கை ஊதலாம் என்கிறார். சாகாவரம்பெற்றவராவார்.

தூய இறைவா ! வெற்றி கொடுங்கள் ! புகழ் பெறச்செய்யுங்கள் ! இருப்பதைவிட நாங்கள் உயரவேண்டும்.
- காமவேதம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(22) கூற்றையும் வெல்ல வழி இஃது எனல்

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வார்இல்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறிஅதி ஆமே. (180)

விளக்கம் : மாத்திரை அளவு அறிந்து ரேசக பூரக கும்பங்களைச் செய்யவேண்டுதலின் கணக்கறிவார் என்றனர். பிராணாயாமம் செய்பவர், நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவர் ஆதலின், கூற்றை யுதைக்கும் வல்லமை பெறுவர் எனப்பட்டது. எமன் பயம் இல்லை என்பதை இதில் கூறப்பட்டுள்ளது.

(23) பிராணாயாமம் செய்பவரிடம் பெருமான் பிரகாசிப்பான்

புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட உள்ளே நின்மலம் ஆக்கில்
உறுப்புச் சிவக்கும் உரோமம் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடை யோனே, (181)

விளக்கம் : பிராணாயாமம் செய்யச் செய்ய நரைதிரை உண்டாகா. உடல் உறுப்புகள் செந்நீர் ஒட்டம் மிக்குச் சிவந்து காணப்படும். இறைவன் உள்ளத்தில் குடிகொண்டு அவ்விடம் விட்டு நீங்காதவனாகி விளங்குவன். உருப்புகள் அனைத்தும் சிவந்து கண்ணாடியில் இரத்த ஓட்டம் பார்ப்பது போல் உடல் சிவக்கும். ரோமம் அனைத்தும் கருத்துக் காணப்படும். எக்காலத்திலும் என்பதாகும்.

இன்று நாளை, நாளை மறுநாள், இன்னம் தொடர்ந்து மற்ற நாட்களிலும், இரவிலும் பகலிலும் எங்களைக் காப்பாற்றுங்கள் உங்கள் புகழ்பாடும் அடியவர்கள் நாங்கள்
- காமவேதம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(24) காலத்தை வெல்லும் கருத்தினை உணர்த்தல்

மூலத் துவாரத்தை முக்காரம் விட்டிரு
மேலைத் துவாரத்தின் மேல்மனம் வைத்திரு
வேலொத்த கண்ணை வெளியில் விழித்திரு
காலத்தை வெல்லும் கருத்திது தானே (182)

விளக்கம் : காலம் என்றது இத்துணை காலம் ஆயுள் எனக் குற்ப்பிட்ட காலம். இதனை மேலே கூறிய முறையில் பயிற்சி செய்தால், குறிப்பிட்ட கால எல்லையைக் கடக்கலாம் என்பதாம். இந்த மந்திரத்தை உட்கொண்டே கடக்கலாம் என்பதாம். இந்த மந்திரத்தை உட்கொண்டே வள்ளலாரும் " பசித்திரு ", விழித்திரு, தனித்திரு, என்றனர். வடகரை சிவானந்த பரம அம்சர் கூறிய முறையும் இதுவே. ஆயுளை நீடிக்க செய்யும் பயிற்சியாகும்.

ஊழிக்காலம் வரை இருக்கும் உபாயம்

கடைவா சலைக்கட்டிக் காலை எழுப்பி
இடைவாசல் நோக்கி இனிதுள் இருத்தி
மடைவாயில் கொக்குப்போல் வந்தித் திருப்பார்
உடையாமல் ஊழி இருக்கலும் ஆமே. (183)

விளக்கம் : பிரம்மாந்திரம் மேல் உள்ளது, அதனை நோக்க மூலாதாரம் கீழ் உள்ளது. ஆதலின் கடைவாசல் என்றார். கட்டுதலாவது அடைத்தல். இங்குக்கூறப்பட்டவை எழுத்தால் விளக்கும் தரத்தவை அல்ல. ஞானசிரியன் வழி தியானப்பயிற்சி இன்னது என்பதை அறிந்து உணர்ந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(26) தியானமே கடவுளைக் காணும் வழி

எண்ணா யிரத்தாண்டு யோகம் இருப்பினும்
கண்ணால் அமுதினைக் கண்டறி வார்இல்லை
உண்ணாடி யுள்ளே ஒளியுற நோக்கினால்
கண்ணாடி போலக் கலந்திருந் தானே. (184)

விளக்கம் : எண்ணாயிரம் என்பது பல ஆண்டுகள் என்னும் பொருள் தரும் நிலையில் உள்ளது. இறைவன் இன்பவடிவினன். ஆதலின் அவனை அமுது என்றனர். யோக நிலையில் இருந்தால் மட்டும் போதாது. உள்நாட்டத்துடன் இருக்கவேண்டும் என்பது கூறப்படுகிறது. இதனால் இறைவன் நினைவு இன்றி எதைச் செய்யினும் பயனில்லை என்றனர். இறைஉணர்வுடன் செய்தல் வேண்டும்.

(27) தியானம் செய்பவர் சிவன் ஆகலாம்

நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டமும் இல்லை மனைக்கும் அழிவில்லை
ஓட்டமும் இல்லை உணர்வில்லை தான் இல்லை
தேட்டமும் இல்லை சிவன் அவன் ஆமே. (185)

விளக்கம் : தியான நிலையில் இரண்டு கைகளையும் புருவ மத்தியில் வைத்துத் தியானம் செய்யவேண்டும் என்பதை இம்மந்திரம் அறிவிக்கிறது. இதனால் உடம்பினை நீண்ட நாளைக்கு வைத்திருக்கலாம் என்பதும், சிவனாக விளங்கலாம் என்பதும் கூறப்பட்டன. சிவம் கண்டார் சிவன் ஆனார் ஆவார்.

இறைவா ! நான் எந்த செயல் தொடங்கம் முன், நான் வேறுயாரையும் புகழ்வதில்லை நினைப்பதில்லை உம்மையே நினைத்து புகழ்கிறேன். - **அதர்வவேதம்**

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(28) பிராணாயாம தியானம் மரணபயம் தவிர்க்கும்

நயனம் இரண்டும் நாசிமேல் வைத்திட்டு
உயர்விழா வாயுவை உள்ளே அடக்கித்
துயரறா நாடியே தூங்கவல் லார்க்குப்
பயனிது காயம் பயம்இல்லை தானே. (186)

விளக்கம் : உயர்விழா என்றது மேல் நோக்கிச் செல்லுதலை உணர்த்திற்று. நாடிகள் ஒன்றைஒன்று தொடக்குண்டிருத்தலின் துயர் அறா என்றனர். கண்களைப் புருவ மத்தியில் மட்டும் வைப்பதோடு இல்லாமல் ரேசக, பூரக, கும்பம் ஆகிய பிராணாயாமமுறைகளுடன் தியானிக்க வேண்டும் என்பது ஈண்டுக் கூறப்பட்டது. துயர்வு என்பது துயர் என நின்றது. உயர்விழா என்பதற்கு உயர்த்தலினின்றும் தாழாத என்பது பொருள்.

(29) தியானப் பயனைத் திண்ணிதின் உணர்த்தல்

தூங்கவல் லார்க்குந் துணைஏழ் புவனமும்
வாங்கவல் லார்க்கும் வலிசெய்து நின்றிட்டுத்
தேங்கவல்லார்க்கும் திளைக்கும் அமுதமும்
தாங்கவல் லார்க்குத் தான் இடம் ஆமே. (195)

விளக்கம் : தாரணை நிலையில் இருப்பவன் மும்மூர்த்திகளையும் தேவர்களையும் தன் இடமாகக் கொண்டவன் ஆவான். இதனால் மும்மூர்த்திகளையும் தன் இஷ்டப்படி கேட்கச்செய்யும் ஆற்றல் படைத்தவன் ஆவான் என்பது பெறப்பட்டது. மும்மூர்த்திகள் செய்யும் தொழிலை தியானத்தால் பெறலாம் என்பது பொருள்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(30) பிராணாயாமம் பன்னிரண்டாண்டு செய்யின் சித்தி பெறலாம்

மதிதனில் ஈராறாய் மன்னும் கலையின்
உதயம் அதுநால் ஒழியஓர் எட்டுப்
பதியும்ஈ ராறாண்டு பற்றறப் பார்க்கில்
திதமான ஈர்ஆறு சித்திகள் ஆமே. (198)

விளக்கம் : பிராணாயாம நிலை இங்குப் பேசப்படுகிறது. இடகலை நாடி வழி பிராணவாயு பன்னிரண்டங்குலம் அளவு உள்ளே செல்கிறது. நால் அங்குல அளவு வெளிவருகிறது. உள்ளது எட்டங்குல அளவு இஃது உள்ளே தங்குகிறது. இங்ஙனம் பன்னிரண்டு ஆண்டு பழகவேண்டும் ; அப்படி பழகினால் எண்சித்தி பெறலாம். இவ்வாறு பழகும்போது பற்று இல்லாமல் பழகவேண்டும். முன்னுள்ள ஈர்ஆறு என்பது பன்னிரண்டு அங்குல அளவையும், நடுவில் உள்ள ஈர் ஆறு பன்னிரண்டு என்ற அளவையும் இறுதியில் உள்ள ஈர் ஆறு எட்டு என்ற அளவையும் குறிக்கின்றன.

(31) ஏழாண்டுகட்குப்பின் எய்தும் பயன்கள்

ஏழா னதில்சண்ட வாயுவின் வேகியாம்
தாழா நடைபல யோசனை சார்ந்திடும்
சூழான ஓர் எட்டில் தோன்றா நரைதிரை
தாழான ஒன்பதில் தான்பர காயமே. (200)

விளக்கம் : ஏழு வருட காலம் அமைதியாகக் குரு உபதேசம் பெற்றுப் பிராணாயாமம் செய்தபின்பே ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சில சித்திகள் கைவரப்பெறும். இதனால் தான் முன் மந்திரத்தில் பொறுமை வேண்டும் என்றனர். குறைந்தபட்சம் ஏழாண்டுகள் பிராணாயாமம் செய்து வரவேண்டும் என்பது குறிப்பிடதக்கது.

இறைவா ! என் உடலை காப்பாற்றுங்கள். நீண்ட ஆயுள்வழங்குங்கள் ! தூய அறிவையும் அறிவொளியையும் பாய்ச்சுங்கள் ! என்னில் உள்ள எல்லா குறைகளையும் நீக்குங்கள்.
- அதர்வவேதம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(32) சிவமயமானவர் சிதாகாசத்தில் நடம்புரிவர்

சித்தம் திரிந்து சிவமயம் ஆகியே
முத்தம் தெரிந்துற்ற மோனர் சிவமுத்தர்
சுத்தம் பெறல்ஆக ஐந்தின் தொடக்கற்றோர்
சித்தம் பரத்தில் திருநடத் தோரே. (202)

விளக்கம் : மனம் குரங்கு போன்றது ; குரங்கு ஓர் இடத்தில் இராது. அடிக்கடி தாவும். அதுபோல மனமும் தாவும் ; அப்படித் தாவும் மனத்தை நம் வழி திருப்பி வயப்படுத்தவேண்டும். அதனை வயப்படுத்துவதையே திரிந்து என்றார்.ஐந்து மலங்களாவன, ஆணவம், கன்மம், மாயை, மாயேயம், திரோதாயி என்பன. சிதம்பரம் என்பது ஞானாகாயம் ; இதுவே சிதாகாயம் ஆகும். திருநடத்தோரே என்றது. இறைவனது ஆனந்தக் கூத்தைக் கண்டு தாமும் ஆனந்தக் கூத்தாடுவர் என்பதாம். சித்தம் பரத்தில் என்பது பிற்காலத்தில் சிதம்பரத்தில் என வழக்கில் வரலாயிற்று. திருநடத்தோரே என்பதும் பிற்காலத்தில் நடராஜரைக் குறிக்கலாயிற்று. சிதம்பரம் நடராசர் என மருவியது.

(33) உடலும் உயிரும் நீடு வாழ வழி

ஒத்தஇவ் ஒன்பது வாயும் ஒத்தன
ஒத்தஇவ் ஒன்பதின் மிக்க தனஞ்சயன்
ஒத்தஇவ் ஒன்பதில் ஒக்க இருந்திட
ஒத்த உடலும் உயிரும் இருந்ததே.

விளக்கம் : ஒன்பது வாயுக்களாவன ; பிராணன், அபானன், வியானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், உதானன் என்பன. இவற்றுடன் தனஞ்சயன் கூட்ட, வாயுக்கள் பத்தாகும் ; இவை முறையே கூடி இருக்கும் இடங்கள் இடகலை, பிங்கலை, சிங்குவை, புருடன் காந்தாரி, அத்தி, அலம்புடை,

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

சங்கினி, குரு, சுழுமுனை என்பன. இவற்றையே தசநாடிகள் என்பர். இவை சமமாக நாடிகளில் இருப்பின் உடலுக்கு அழிவில்லை ; உயிருக்கும் அழிவில்லை. இடகலை இடப்பால் நரம்பு, பிங்கலை வலப்பால் நரம்பு, சுழுமுனை நடுநரம்பு, புருடன் உள்நாக்கு நரம்பு. காந்தாரி, வலக்கண்நரம்பு, அத்தி இடக்கண் நரம்பு, அலம்புடை வலச்செவி நரம்பு. சங்கினி இடச்செவி நரம்பு, குரு எருவாய் நரம்பு (எருவாய் என்பது மலம் தள்ளும் துளை. அதாவது குதம் என்பதாகும். ஒன்பது வாயுக்களும் தனஞ்செயன் வாயும் சமமாக இருத்தல் வேண்டும்.

(34) சித்திகள் பெற்றவன் சிவனே ஆவான்

தானே படைத்திட வல்லவன் ஆயிடும்
தானே அளித்திட வல்லவன் ஆயிடும்
தானே சங்காரத் தலைவனும் ஆயிடும்
தானே இவன்எனும் தன்மையன் ஆமே. (207)

விளக்கம் : சித்திகள் கைவரப் பெற்றவன் படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய முத்தொழிலையும் செய்யும் ஆற்றல் படைத்தவன் ஆவான். ஏன்? இறைவனாம் தன்மையையும் அடைவான் என்பதும் ஆம். சித்திகள் கைவரப்பெற்றவன் கடவுளுக்குச் சமமாவான்.

(35) உடம்பை வளர்த்தல் இன்றியமையாதது

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே. (211)

விளக்கம் : உடம்பும் உயிரும் மிகமிக இன்றியமையாதது. ஆதலின், அவற்றின் சிறப்புநோக்கி, ஆர் என்னும் மரியாதைப் பன்மை விகுதி கொடுத்துக் குறிக்கப்பட்டன. உயிருக்கு உடம்பு ஆதாரம் உடம்பு உயிருக்கு ஆதாரம். ஒன்றை ஒன்று சார்ந்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(36) உடம்பில் இறைவன் உளன்

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின் றேனே. (212)

விளக்கம் : இறைவன் எங்கும் நிறைந்தவன். ஆகவே அவனுக்கு இடம் உடம்பும் ஆயிற்று. அங்ஙனம் இடமாகக் கொண்டுள்ள உடலை இழுக்குடையதாகக் கருதக்கூடாது. இறைவன் உயிர் என்றால் அவன் இருக்கும் இடம் கோயில். அதுவே உடல் ஆகும். உயிர் உடலில் இருப்பதால் உடல் மூழ்கி மகத்துவம் பெறுகிறது.

(37) உயிர் உடலில் நீடிக்க வழி

அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை
பிண்டம் சுருங்கில் பிராணன் நிலைபெறும்
உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பலஉள
கண்டம் கறுத்த கபாலியும் ஆமே. (215)

விளக்கம் : அண்டம் என்னும் சொல். விதை என்னும் பொருளைத்தரும். விதை, கரு உண்டாவதற்குக் காரணம். ஆகவே இங்கு அண்டம் ஆண்குறியை உணர்த்தி நிற்கிறது. சுருங்குதல் ஈண்டுப் புணர்ச்சிக் காலத்து எழுச்சி அற்று இருத்தல், உணவு சுருங்கினால் தவம் வரும். தவம் வந்தால் உயிர் நிலை பெறும் ; உடலும் சுருங்கும். உடல் சுருங்கின காம உணர்ச்சி இல்லாமல் போகும். காம உணர்ச்சி இல்லாது போனால், விஷம் உண்டும் இறவாத இறைவனைப் போல இருக்கலம் என்பதாம். சிவபெருமான் ஆலகாலவிரதம் உண்டும் இரவா நிலைபெற்றவராவார்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(38) பிராணவாயு இந்த இந்த நாளில் இயங்கும் எனல்

வெள்ளிவெண் திங்கள் விளங்கும் புதன்இடம்
ஒள்ளிய மந்தன் இரவிசெவ் வாய்வலம்
வள்ளிய பொன்னே வளரும் பிறையிடம்
எள்ளிய தேய்பிறை தான்வலம் ஆமே. (217)

விளக்கம் : சரம் என்பது பிராண வாயுவின் நடமாட்டம். இடகலை என்பது இடப்பக்க நாசி, பிங்கலை என்பது வலப்பக்க நாசி, புதன்பருத்தவன் ஆதலில் விளங்கும் புதன் எனப்பட்டான். சனிக்குக் கால் ஊனம் ; ஆகவே மெல்ல நடப்பவன் ; எனவே அவன் மந்தன் எனப்பட்டான். மேலும் இவன் எவர்க்கும் நன்கு தெரிந்தவன் ஆதலின் ஒள்ளியன் எனப்பட்டான். வழங்கும் தன்மையன் வியாழன் ஆதலின் வள்ளியபொன் எனப்பட்டான்.

(39) கேசரி யோகம் செய்ய வல்லார்க்கு இறப்பு இல்லை

இடக்கை வலக்கை இரண்டையும் மாற்றித்
துதிக்கையால் உண்பார்க்குச் சோரவும் வேண்டா
உறக்கத்தை நீக்கி உணரவல் லார்கட்கு
இறக்கவும் வேண்டா இருக்கலும் ஆமே. (220)

விளக்கம் : கேசரி ஆசனம் இன்னது என்பது முன்னர் விளக்கப்பட்டது. அவ்வாசனத்தின் பயனே இங்குக் கூறப்படுகிறது. உறக்கத்தை நீக்கி இந்த யோகத்தில் ஈடுபட வேண்டும் என்று கூறினாரேனும், ஆகாரத்தையும் மாதர் புணர்ச்சியினையும் நீக்குதல் வேண்டும் என்பதும் குறிப்பாக உணர்த்தப்பட்டது. தூக்கம், உடல் உறவு (காமம்) இரண்டையும் தவிர்க்க வேண்டும் என வலியுறுதப்படுகிறது.

இயற்கை குணங்களைப் புரிந்துகொண்டு அதன்படி செயலாற்றவேண்டும். செயற்கையாக வாழக்கூடாது. நம்மிடமுள்ள இயற்கை குணத்திலுள்ள தீய அம்சங்களை கண்டுபிடித்து அவைகளை விலக்கவிட்டு தெய்வீக குணங்களோடு வாழ்வோமாக.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(40) பல் ஆண்டு உயிருடன் வாழ வழி

காணும் பரிதியின் காலை இடத்திட்டு
மானும் மதிஅதன் காலை வலத்திட்டுப்
பேணி இவ்வாறு பிழையாமல் செய்விரேல்
ஆணி கலங்காதவ் ஆயிரத்தாண்டே (225)

விளக்கம் : பிங்கலை நாடியில் வரும் பிராணவாயுவை இடகலை வழியாகவும், இடகலை வழியாக வரும் பிராண வாயுவைப் பிங்கலை வழியாகவும் வருமாறு பயிற்சி செய்ய வல்லவர், தம் உடம்பிற்கு அழிவின்றிப்பல்லாண்டு வாழ்வர் என்பதாம். இதன்படி பார்த்தால் திருமூலர் 3000 ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருப்பார் என தெரிய வருகிறது.

(41) சோதியை உள்ளத்தில் காணுபவன் பெறும் பேறு

பார்த்திடும் எங்கும் பரந்தெழு சோதியை
ஆத்தம தாகவே ஆய்ந்தறி வார்இல்லை
காத்துடல் உள்ளே கருதி இருந்தவர்
மூத்துடல் கோடி உகம்கண்ட ஆறே. (235)

விளக்கம் : ஒளித்தியானம் மக்களது ஆயுளை விருத்தி செய்யும் என்பது கருத்து. கோடி உகம் என்பது பற்பல ஆண்டுகளைக் குறிக்கும் தொடர்.

(42) தியானத்தின் பயன்

பூவினில் கந்தம் பொருந்திய வாறுபோல்
சீவனுக் குள்ளே சிவமணம் பூத்தது
ஓவியம் போல உணர்ந்தறி வாளர்க்கு
நாவி அணைந்த நடுதறி ஆமே. (245)

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

விளக்கம் : சிவ மணம், அறிய வேண்டின் அசைவற்றுத் தியானம் செய்யவேண்டும். புனுகு சேர்ந்தமூங்கில், புனுகு மணத்தைப் பெறுவதை நாம் அறிவோம். அதுபோல உயிரும் தன் உள்ளத்தில் இருக்கும் சிவமணத்தைத் தியானவழியாக அறிந்தால் சிவமாகவே விளங்கும் என்க. தியானம் செய்யச் செய்ய அதன் பயனை அனுபவிக்கலாம். சொல்ல முடியாதது என்பதாம்.

(43) வழிபாட்டினால் இறைவன் வெளிப்படுவான்

நின்று தொழுவன் கிடந்தெம் பிரான்தன்னை
என்றும் தொழுவன் எழில்பரஞ் சோதியைத்
துன்று மலர்தூவித் தொழுமின் தொழுந்தொறும்
சென்று வெளிப்படும் தேவர் பிரானே. (252)

விளக்கம் : இறைவன் ஒளியினும் மேலான ஒளி இல்லாமையாலும், அவனது ஒளியே சூரிய சந்திரர்கட்கு ஒளிதருதலாலும் அவனைப் பரஞ்சோதி என்றனர். மலர்களைப் பிய்த்துப் பிய்த்து அவன் திருவடிகளில் இடாமல் முழுமையாகவும் கொத்துக் கொத்தாகவும் இடவேண்டும் என்னும் கருத்தில் துன்று மலர் என்றனர். தொழுவாரை நோக்கி இறைவன் தானே வருதலின் சென்று என்றனர். இறைவனுக்கு மகாதேவன் என்னும் பெயர் இருத்தலின் அவனைத் தேவர் பிரான் என்றனர்.

(44) மௌனத்தின் விளைவுகள்

மோனம்கை வந்தோர்க்கு முத்தியும் கைகூடும்
மேனம்கை வந்தோர்க்குச் சித்தியும் முன்னிற்கும்
மோனம்கை வந்தூமை யாம்மொழி முற்றும்காண்
மோனம்கை வந்தைங் கருமமும் முன்னுமே. (261)

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

விளக்கம் : பேசாது சும்மா இருத்தல் மௌனம் எனப்படும். எண்வகைச் சித்திகள் முன்பே விளக்கப்பட்டன. முன்னிற்கும் என்றதன் குறிப்பு. அவை ஏவல் செய்யக் காத்திருக்கும் என்பதாம். ஊமையாம் எழுத்தாவது பேசாத எழுத்து. அதுவே, ஓம் என்னும் பிரணவம். படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் ஆகியவை ஐந்து தொழில்கள். மௌனவிரத மூலம் கடவுளின் ஐந்தொழில்களையும் செய்யலாம் என கூறப்படுகிறது.

(45) உள்நோக்கம் வேண்டும்

சாத்திரம் ஓதும் சதுர்களை விட்டுநீர்
மாத்திரைப் போது மறித்துள்ளே நோக்குமின்
பார்த்தஅப் பார்வை பசுமரத் தாணிபோல்
ஆர்த்த பிறவி அகலவிட் டோடுமே (265)

விளக்கம் : சாத்திரங்களை ஓதி மக்களை மயக்கலின் அவர்களைச் சதுரர் என்றனர். வெளியில் மனத்தைச் செலுத்தவிடாமல் உள்ளுக்குள் உணர்வாய் இருக்கும் இறைவனை நோக்குமாறு இம்மந்திரம் கூறுகிறது. உள் முகப் பார்வை பிறவியைப் போக்கும் என்பது கருத்து. சாத்திரம் கேட்க வேண்டா என்பதன்று. அஃது ஓர் அளவுக்கே வேண்டும். ஆனால் இறைதியானம் எப்போதும் தேவை என்பது ஈண்டு வற்புறுத்தப்பட்டது. இறைவனை உள்முகமாக கண்டு களித்தல் வேண்டும். பிறப்பொழிக்க இதுவே மார்க்கம்.

(46) உள்ளத்திலே பூசை உண்டு

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊன்உடம் பாலயம்
வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய்கோ புரவாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தோர்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம்
கள்ளப் புலன்ஐந்தும் காள மணிவிளக்கே. (273)

ஆயுள் (வயசு) பணம், குடும்ப ரகசியம், மந்திரம், மருந்து, புணர்ச்சி, தானம், மானம், அவமானம், இவைகளை மனிதன் ரகசியமாக பாதுகாக்க வேண்டியவைகள்..

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

விளக்கம் : ஆலய அமைப்பு, ஆண்டவன் இருப்புயாவும் நம் உடம்பிலேயே உள என்பது இம் மந்திரக் கருத்து. இறைவன் ஆன்மாக்களின் பக்குவம் அறிந்து தேவைகளைக் கொடுத்து உதவுவதால் வள்ளல் எனப்பட்டான். களை என்னும் சொல்லுக்கு அழகு என்பது பொருள். அச்சொல் காள என ஈண்டுத் திரிந்தது. நமது மனமே பெரிய கோயிலாகும். ஆன்மாவே சிவலிங்கமாகும்.

(47) ஞானிக்கு உணவு அளிப்பதே சிறப்பு

அகரம் ஆயிரம் ஆரியர்க் கீயில்என்
சிகரம் ஆயிரம் செய்து முடிக்கில்என்
பகரும் ஞானி பகல்ஊண் பலத்துக்கு
நிகரிலை என்பது நிச்சயம்தானே. (276)

விளக்கம் : அகரம் சிறப்பாகப் பிராம்மணர்கள் வாழும் வீட்டையே குறிக்கும். பிராம்மணர்கட்கு வீடு கட்டித் தருதலும், ஆலயத் திருப்பணி செய்தலும் அறம் ஆதலின் அவற்றை ஈண்டுக் குறிப்பிட்டனர். ஞானிக்கு உணவளித்தல் சிறந்த அறம் என்று இம்மந்திரம் குறிப்பிடுகிறது. குடியிருக்க வீடு கட்டித்தருவது தருமம் என்பதுபோல ஞானிகளுக்கு உணவளிப்பது சிறப்பாகும்.

(48) ஞானியின் உடம்பை எரித்தல் கூடாது

அந்தமில் ஞானிதன் ஆகம் தீயினில்
வெந்திடின் நாடெலாம் வெம்பும் தீயினில்
நொந்தது நாய்நறி நுகரின்உள்செரு
வந்துநாய் நரிக்குண வாகும் வையமே. (278)

விளக்கம் : ஞானியின் உடம்பு அழியுமே அன்றி, அவனது புகழ், ஞானம் அழியா. ஆதலின் " அந்தம் இல்ஞானி" எனப்பட்டான். ஞானியைப் புதைக்கவேண்டும் அதாவது சமாதி செய்தல்வேண்டும்

ஒரு தகப்பன் தன் பிள்ளைகளை ஐந்துவயதுவரை அரசனைப்போலவும், பதினைந்து வயது வரை வேலைக்காரனைப் போலவும் பதினாறாவது வயது முதல் அவனை நண்பனைப் போலவும் நடத்தவேண்டும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

என்னும் கருத்து, இம் மந்திரத்தில் கூறப்படுகிறது. சித்தர்கள் ஞானிகள் சமாதியில் வைத்து வணங்க வேண்டும் என்பது இதன் கருத்தாகும்.

(49) ஞானியின் உடலைப் புதைத்தல் வேண்டும்

புண்ணியம் ஆம்அவர் தம்மைப் புதைப்பது
நண்ணி அனல்நோக்கின் நாட்டில் அழிவாகும்
மண்ணில் அழியில் அலங்கார பங்கமாம்
மண்ணுல கெல்லாம் மயங்கும் அனல் மண்டியே (280)

விளக்கம் : ஞானிகளின் உடம்பைச் சமாதி செய்தல் சிறந்த அறமாகக் கொள்ளப்பட்டது. ஞானியின் உடலை எடுத்துப் புதைக்காமல், சமாதி செய்யாமல் விட்டு விட்டால் நாட்டுக்குத் தீங்கு விளையும். ஞானிகளை சமாதியில் வைத்தல் வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தப்படுகிறது.

(50) ஞானியின் உடலைச் சமாதி செய்தலினால் வரும் பயன்

அந்தமில் ஞானி அருளை அடைந்தக்கால்
அந்த உடல்தான் குகைசெய் திருத்திடில்
சுந்தர மன்னரும் தொல்புவி உள்ளோரும்
அந்தமில் இன்ப அருள்பெறு வாரே. (281)

விளக்கம் : அருள் அடைதலாவது இறைவன் திருவடியில் கலந்தின்புறல்.

யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர். எல்லாம் ஊர் - எல்லாரும் என் உறவினர்கள் என;னன்று எண்ணுக.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(57) சீவன் சிவன் வேறல்லர்

சீவன் எனச்சிவன் என்ன வேறில்லை
சீவ னார்சிவ னாரை அறிகிலர்
சீவ னார்சிவ னாரை அறிந்தபின்
சீவ னார்சிவ னாயிட் டிருப்பரே (291)

விளக்கம் : சிவன் ஈண்டு ஆர் விகுதி சேர்க்கப்பட்டுச் சீவனார் எனப்பட்டது. ஆன்மா பரமான்மா ஒன்று என்பதை இம்மந்திரம் கூறுகிறது. ஜீவன்தான் (உயிர்) சிவன் (இறைவன்) ஆகும்.

(52) மானிடப் பிறவியின் அருமை

பெறுதற் கரிய பிறவியைப் பெற்றும்
பெறுதற் கரிய பிரான்அடி பேணார்
பெறுதற் கரிய பிராணிகள் எல்லாம்
பெறுதற் கரியதோர் பேறிழந் தாரே. (298)

விளக்கம் : ஈ, எறும்பு முதல் எண்பத்து நான்கு லட்சயோனி பேதப் பிறப்புகளில் மானிடப் பிறப்பு சிறந்தது. அதைப்பெற்றும் இறைவன் திருவடிகளைப் போற்றாமல் அப்பிறவியினை வீணாக்குவது பெருந் தவறாகும். மானிடப்பிறவிலேயே இறைவனை போற்றி அடைய வேண்டிய பேற்றை அடைதல் வேண்டும்.

(53) உணர வேண்டியவை

ஒன்றே குலமும் ஒருவனே தேவனும்
நன்றே நினைமின் நமன்இல்லை நாணாமே
சென்றே புகுங்கதி இல்லைநும் சித்தத்து
நின்றே நிலைபெற நீர்நினைந் துய்மினே. (300)

விளக்கம் : பிறப்பால் எல்லாம் ஒன்றே ; வேறு இன்று அவ்வாறே தெய்வங்கள் பல இல்லை ; ஒன்றே ! ஆகவே நல்லனவற்றைச்

தடையைத் தவிர்க்கலாம் - தடையைக் கண்டு ஓடலாம் - தடையை அலட்சியம் செய்யலாம் - தடைக்கு உடன்படலாம் - தடையை எதிர்க்கலாம் - உன் நிலை என்று தன்னம்பிக்கையுடன் போராடி வெற்றி பெறு.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

சிந்தித்து, இறைவனையும் உள்ளத்தில் கொண்டு உய்யவேண்டும். நமன் இல்லை என்பதன் குறிப்பு. எமவாதை ஏற்படாது என்பதாம். நம்மை அழைத்துச் செல்ல இறைவனே வருவன் என்பதுமாம்.

(54) நல்ல உபதேசங்கள்

இக்காயம் நீங்கி இனிஒரு காயத்தில்
புக்குப் பிறவாமல் போம்வழி நாடுமின்
எக்காலத் திவ்வுடல் வந்தெமக் கானதென்று
அக்காலம் உன்ன அருள்பெற லாமே. (301)

விளக்கம் : பிறவியை எடுக்க எடுக்கப் பெருந்துன்பமே. ஆகவே அதை ஒழித்துப் பிறவா நிலையாகிய மோட்சம் அடைய முயலவேண்டும். நமக்கு இந்த உடல் எப்போது வந்தது என்ற விசாரணை வந்தபோதே இறைவன் திருவருளை அடைய வழி உண்டாகும்.

(55) ஒன்றை உன்னும்போது ஒன்று மறையும்

மரத்தை மறைத்தது மாமதயானை
மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை
பரத்தை மறைத்தது பார்முதல் பூதம்
பரத்தில் மறைந்தது பார்முதல் பூதமே. (309)

விளக்கம் : நாம் மரத்தால் செய்யப்பட்ட யானையின் உருவைக் காண்கின்றோம். யானையைப்பற்றிய எண்ணத்தோடு அம்மர யானையை உற்று உற்று நோக்கும்போது, யானையின் வடிவமே பன்னிப் பன்னி வருமே அன்றி, அது மரத்தால் செய்யப்பட்டது என்ற எண்ணமே தோன்றாது. யானையின் உருவத்தை விடுத்து, அம்மரத்தின் உயர்வு தாழ்வு இவைகளைப் பற்றி எண்ணும்போது, யானையின் வடிவம் அடியோடு, மறைந்து போகும். அது போலவே, நாம் காண்கின்ற மண், நிர், தீ, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய இந்த ஐந்து

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பூதங்களின் நினைவு எழுகின்றபோது, இவற்றிற்குக் காரணன் இறைவன் அல்லானோ என்ற நினைவு வருதல் இல்லை. அந்நினைவு பஞ்சபூத எண்ணத்தினால் பரமனை நினைக்கும் நிலையில் அமைவதில்லை. ஆகவே பஞ்சபூதத்தில் பரம் மறைகிறது. அவ்வாறே பரத்தைப் பற்றிய நினைவு தடித்தபோது பஞ்சபூதங்கள் மறைந்தொழிகின்றன. ஆகவே உண்மையைக் காணும் முயற்சியில் நாம் முந்துதல் வேண்டும் என்றும் இறைவனைக் காண முயற்சிப்போம்.

(56) தன்னை அறிவதே பேரறிவாகும்

முன்னைப் பிறவியில் செய்த முதுதவம்
பின்னைப் பிறவியில் பெற்றால் அறியலாம்
தன்னை அறிய தறிவாம் அஃகுதன்றிப்
பின்னை அறிவது பேய்அறி வாகுமே. (311)

விளக்கம் : நாம் இப்பிறவியில் நன்மையையோ தீமையையோ அனுபவிக்கின்றோம் என்றால், அவற்றிக்குக் காணம் முன்பிறவியில் செய்த புண்ணிய பாவமே ஆகும். அக்குறிப்பே இம்மந்திரத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. பின்னே என்பது தன்னை அல்லாத பிறவற்றை ஆகும்.

(57) தன்னை அறிதலின் கேடு அடையான்

தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமல்தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே அர்ச்சிக்கத் தான் இருந்தானே (312)

விளக்கம் : தன்னை அறிதலாவது, தான் யார்? தான் வந்த விதம் என்ன? என்று ஆராய்தல். இங்ஙனம் ஆராய ஆராயப் பிரம்மஞானம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உணரநேரிடும். பிரம்மஞானத்தை உணர்ந்தவன், பிரம்மஞானி, அவன் பிறரால் போற்றப்படுதல் உண்மை.

(58) சீவன் அறிவு வடிவாகும்

அறிவு வடிவென் றறியாத என்னை
அறிவு வடிவென் றருள்செய்தான் நந்தி
அறிவு வடிவென் றருளால் அறிந்தே
அறிவு வடிவென் றறிந்திருந் தேனே. (313)

விளக்கம் : சுடர் விளக்காயினும் தூண்டுகோல் வேண்டும். ஆகவே, நாம் எவ்வளவு உணர்ச்சியுடையவர் களாயினும், நம்மைத் தெளிவிக்க வேண்டியவர் ஒருவர் தேவை. அவரே குருநாதர், அக்குருவருளால் நம்மை நாம் உணரலாம் என்பதை விளக்குவது இம்மந்திரம். அறிவே கடவுள். சீவன் (உயிர்) தான் அறிவு இதை அறிதல் வேண்டும்.

(59) அறிவின் மாண்பு

அறிவுக் கழிவில்லை ஆக்கமும் இல்லை
அறிவிக் கறிவல்ல தாதாரம் இல்லை
அறிவே அறிவை அறிகின்ற தென்றிட்டு
அறைகின் றனமறை ஈறுகள் தாமே. (314)

விளக்கம் : அறிவு, பரம்பொருள் அதற்குத் தோற்றம் முடிவு இல்லை. அந்த அறிவுதான் எல்லாவற்றையும் உணர்ந்து செயல்படுத்து கின்றது. இதுவே, வேதஉபநிடதங்களின் முடிவு, மறைஈறு என்பது ஆகமத்தையும் உணர்த்தும், ஆகமங்களின் முடிபும். " அறிவாகிய பரம்பொருளே அனைத்தையும் செயல்படுத்துகின்றது என்பது " என்பர். அனைத்து செயல்களும் இறைவனின் செயலே. இதுவே பூரணசரணாகதி என்பதாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(60) அறிவுடையார் நெஞ்சம் ஆண்டவன் இருப்பிடம்

அறிவுடை யார்நெஞ் சகல்இடம் ஆவ
தறிவுடை யார்நெஞ் சருந்தவம் ஆவ
தறிவுடை யார்நெஞ்சோ டாதிப் பிரானும்
அறிவுடை யார்நெஞ்சத் தங்குநின் றானே. (315)

விளக்கம் : அறிவுதான் இறைவன். ஆகவே, அவ்விடம் தவத்தானமாகவும், இறைவனுக்கு இருப்பிடமாகவும் இருப்பது. அறிவு இருக்கம் இடத்தில் இறைவன் வாழ்கிறான்.

(61) முத்திக்கும் பக்திக்கும் வழி

முத்திக்கு வித்து முதல்வன்தன் ஞானமே
பத்திக்கு வித்துப் பணிந்துற்றுப் பற்றலே
சித்திக்கு வித்துச் சிவபரம்தான் ஆதல்
சத்திக்கு வித்துத் தனதுப சாந்தமே (319)

விளக்கம் : ஞானம் ஈண்டுத் திருவடிகளை உணர்த்துகிறது, தனது + உபசாந்தமே என்று பிரிக்கவும். முத்திக்கும், பக்திக்கும், சித்திக்கும், சக்திக்கும் காரணங்கள் என்னவென்று அறிவாயாக.

(62) ஈசன் இருக்கும் இடம்

நாசி நுனியினின் நான்குமூ விரலிடை
ஈசன் இருப்பிடம் யாரும் அறிகிலர்
பேசி இருக்கும் பெருமறை அம்மறை
கூசி இருக்கும் குணம்அது ஆமே. (320)

விளக்கம் : நமது மூக்குத் துவாரத்தின் வழியே வரும் உயிர்ப்பு நமது கை விரல்களை ஒன்றன்மேல் ஒன்றாகப் பன்னிரண்டு என எண்ணும் அளவுக்கு அடுக்கினால் எவ்வளவு நீளம் இருக்குமோ, அவ்வளவு நீளம் வெளியே செல்லும். அப்படிச் செல்லும் பிராணவாயுவின்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

கடைசியில் விளங்குபவன் இறைவன். அவ்வாறு இருக்கிறான் என்பதை யாரும் அறியவில்லையே என்று இரக்கப்படுகிறார் ஆசிரியர் யாரும் அறியார் என்பது உலகமக்களைக் குறிக்கும். யோகியர் இதனை நன்கு அறிவர். இதன் கருத்துப் பிராணவாயுவை வீணே கழிக்காது உள் அடக்கி இறைவனை காண்க என்பதாம். காற்றே கடவுள் என்கிற தத்துவம் இங்கு புலப்படும்.

(63) ஞானிகளின் செயல்

தன்னை அறிந்திடும் தத்துவ ஞானிகள்
முன்னை வினையின் முடிச்லச அவிழ்ப்பார்கள்
பின்னை வினையைப் பிடித்துப் பிசைவார்கள்
சென்னியில் வைத்த சிவன் அருளாலே. (322)

விளக்கம் : தத்துவ ஞானிகள் இறைவனை இடையறாது பூசித்து, அவனுடைய திருவடிகளைத் தம் சென்னியில் சூடியுள்ள காரணத்தால் முற்பிறப்பில் செய்த வினைகளை விலக்குவதோடு எடுத்த பிறவியில் வந்து சேரும் வினைகளையும் போக்குவர். தன்னை அறிந்த ஞானி இறைவனை அறிவான் என்பதாகும்.

(64) அறிவை அறிவதுவே பொருள்

எல்லாம் அறியும்அறிவு தனைவிட்டு
எல்லாம் அறிந்தும் இலாபம் அங்கில்லை
எல்லாம் அறிந்த அறிவினை நான் என்னில்
எல்லாம் அறிந்த இறைஎனல் ஆகுமே. (323)

விளக்கம் : அறிவால் எதனையும் அறியலாம். அந்த அறிவு எஃது என்பதை உணர்தல் நன்று ; அந்த அறிவுதான் பிரம்ம ஞானம் எனப்படும். அதையே ஈண்டு, " எல்லாம் அறிந்த அறிவினை நான் என்னில் " என்றனர். நமது அறிவை (உயிரை) நாம் அறிந்தால் நாம் இறைவனைக் கண்டதாகும்.

கொடுத்த வாக்கை நிறைவேற்று.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(67) ஈசன் இருப்பிடத்தை அறிய வழி

வாசியும் மூசியும் பேசி வகையினால்
பேசி இருந்து பிதற்றிப் பயன்இல்லை
ஆசையும் அன்பும் அறுமின் அறுத்தபின்
ஈசன் இருந்த இடம்எளிதாகுமே. (324)

விளக்கம் : " பிராண வாயுவை அடக்கி ஒடுக்கப் பழகினால் இறைவனை அடையலாம் " என்று வேதாந்தம் பேசிக்கொண்டு உலகப் பற்றில் ஈடுபட்டு இருந்தால், இறைவனை அடைய முடியாது. ஆகவே ஆசை, அன்பு இவற்றை ஒழிக்க வேண்டும் என்று இம்மந்திரம் கூறுகிறது. ஆசை என்பது உலக இன்பங்களில் கொள்ளும் பற்று ; அன்பு என்பது மனைவி மக்களிடத்தில் காட்டும் பற்று. பந்தம் பாசம் அற்று வாழ்பவன் கண்டிப்பாக இறைவனை அடைவான்.

(66) ஆசையை ஒழித்தால் ஆனந்தம் உண்டாகும்

ஆசை அறுமின்கள் ஆசை அறுமின்கள்
ஈசனோ டாயினும் ஆசை அறுமின்கள்
ஆசை படப்பட ஆய்வரும் துன்பங்கள்
ஆசை விடவிட ஆனந்தம் ஆகுமே. (325)

விளக்கம் : ஆசை இருந்தால் துன்பமும் ஆசை அழிந்தால் இன்பமும் ஏற்படும். எப்பொருளிடத்தும் ஆசையை விட்டொழிப்பதை வற்புறுத்தவே ஈசனோடாயினும் ஆசை வேண்டா என்றனர். ஈசனோடு ஏன் ஆசை கொள்கின்றோம். நமக்கு வேண்டியதை நாம் இறைவனிடம் கேட்க வேண்டியதில்லை. நமது உள்ளக் குறிப்பை அறிந்து அவனே கொடுப்பான். ஆகவே, அவனிடம் ஆசை வைக்க வேண்டும் என்ற நியதி இல்லை. " வேண்டத் தக்கது அறிவோய் நீ வேண்ட முழுதும் தருவோய் நீ " என்பது அனுபவ ஞானிகள் வாக்கு.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(67) உலகுக்கு ஓர் தெய்வம்

ஒன்றுகண் டீர்உல குக்கொரு தெய்வமும்
ஒன்றுகண் டீர்உல குக்குயிர் ஆவதும்
நன்றுகண் டீர்இனி நமச்சி வாயப்பழம்
தின்றுகண் டேற்கிது தித்தித்த வாறே. (331)

விளக்கம் : தெய்வம் பல இல்லை ; ஒன்றே ஆகும். ஒன்றே குலமும் ஒருவனே தேவனும் என்பது உண்மைக்கருத்து. அவ் ஒரு தெய்வம் எல்லா உடலிலும் உயிருக்குயிராய் இருப்பது அவ்வுயிர் நமச்சிவாய உயிர் ; அஃது ஈண்டுக் கனியாக உருவகப்படுத்தப்பட்டது. நமச்சிவாய மந்திரம் இறைவன் வடிவாகவும் மக்கள் வடிவாகவும் இருப்பது. ஆகவே, அதனை உலகுக்குயிர் என்றனர். தின்று கண்டீர் என்றது நமச்சிவாய மந்திரத்தை சதா உச்சரித்துக் கொண்டிருங்கள் என்பது. கடவுள் ஒன்றுதான். பல இல்லை என்பதை அறிக.

(68) அகக் கண்ணால் பார்ப்பதே ஆனந்தம்

முகத்தில் கண்கொண்டு பார்க்கின்ற மூடர்காள்
அகத்தில் கண்கொண்டு காண்பதே ஆநந்தம்
மகட்குத் தாய்தன் மணாளனோ டாடிய
சுகத்தைச் சொல்என்றால் சொல்லுமா றெங்ஙனே. (338)

விளக்கம்: அகக்கண் என்பது ஞானக்கண். கலியாணம் ஆகாமல் மணப்பருவம் உற்ற ஒரு பெண் தன் தாயை நோக்கி "அம்மா, நேற்று இரவு நீயும் அப்பாவும் அறையில் என்ன செய்தீர்கள் " என்று கேட்க நேர்ந்தால் அப்பெண்ணிற்குத் தாய் தன் கணவனுடன் கூடிஇன்புற்றதைச் சொன்னால் அக்கன்னி புரிந்து கொள்வாளோ? புரிந்து கொள்ளமாட்டாள். அக்கன்னிப்பெண் மணந்து தன் கணவனுடன் இன்புற்றபோது தான் தானாக அந்த இன்பத்தை அறிந்துகொள்ள முடியும். இக்கருத்தே அகத்தில்கண் கொண்டு காண்பதே ஆனந்தம் எனப்பட்டது. ஈண்டு ஒரு சந்தேகம் எழலாம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அதாவது திருமூலர் மணம் முடித்து மனையாட்டியுடன் சேர்ந்து இன்புற்றிருக்க வேண்டும். அதனால்தான் " மகட்டுத்தாய் தன் மணாளனோடு ஆடிய சுகத்தை சொல் என்றால் சொல்லுமா றெங்ஙனே " என்ற உவமையைக் கூறியுள்ளார் என்பது. திருமூலர் யோகி ;யோகக்காட்சியினால் அனைத்தும் அறியும் ஆற்றல் பெற்றவர். ஆதலின், இவ்வுவமை கூறினார் என்க. அவர் நித்திய பிரம்மச்சாரி. அகக்கண்ணைக் கொண்டு இறைவனைக் கண்டு களிப்பீராக.

(69) இறைவனை உள்ளத்தில் பதியவைத்தோர் தன்மை

மலம் இல்லை மாசுஇல்லை மானாபி மானம்
குலம் இல்லை கொள்ளும் குணங்களும் இல்லை
நலம்இல்லை நந்தியை ஞானத்தி னாலே
பலமன்னி அன்பினால் பதித்துவைப் பார்க்கே (339)

விளக்கம் : இறைவனை உள்ளத்துள் கொள்ளும் ஞானி இறைவன் ஆகின்றான். இதனால் இறைவனுக்கு உள்ள குணங்கள் ஞானியிடம் பதிகின்றது. ஆகவே, மலமாசு முதலியன இல்லாமல் போகின்றன. மலம், ஆணவம், கன்மம், மாயை என்பன. மாசு, உடல் அழுக்கு ஞானிக்கு சாதி வேறுபாடு இன்மையின் குலம் இல்லை எனப்பட்டது. சாத்வீக குணமே இருந்தபின் ராஜகதாமச குணங்களுக்கு வழி இல்லை. நிழல் ஒன்று இருந்தால்தான் வெயிலின் கொடுமை தெரியவரும். அதுபோலத் தீமை என்பது ஒன்று இருந்தால்தானே நன்மை என ஒன்று இருக்கும் ; ஞானிக்கு இரண்டும் இன்மையின் நலம் இல்லை என்றனர். சமநோக்கு வள்ளுவர் ஞானிகள், விடுப்பு, வெறுப்பு ஞானிகளுக்கு கிடையாது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(70) நாடிகளின் நடை

இல்லையே வாதம் எழில்நடைக் கோழியாம்
எல்லையே பித்தம் எழும்பும் தவளைபோல்
ஒல்லையே ஐயம் ஊர்ந்திடும் பாம்புபோல்
அல்லை யேகண் டறிந்தவர் சித்தரே (344)

விளக்கம் : அல் என்பதன் பொருள் இருள். ஈண்டு இருள் என்பது இருண்டவிஷத்தை உணர்த்தி நிற்கிறது. அல்லையே கண்டறிந்தவர் என்றதனால், அல்போலும் நிறமுடைய விஷத்தைக் கன்னடத்தில் அடக்கிய இறைவனை உணர்த்துகிறது. இம்மந்திரம் நாடிகளின் நடைகளைக் கொண்டு உணரலாம் என்பதை விளக்குகிறது. நடை என்பது ஈண்டு நாடிகளின் துடிப்பு.

(71) வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்கமலிவளம் அறக்கமன்னன்.
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மை கொள் சைவநீதி (சம நீதி) விளங்குக உலகம் எல்லாம்

(72) வாழ்த்து

வாழ்கவே வாழ்களன் நந்தி திருவடி
வாழ்கவே வாழ்க மலம்அறுத் தான்பதம்
வாழ்கவே வாழ்கமெய்ஞ் ஞானத் தவன்தான்
வாழ்கவே வாழ்க மலம்இலான் பாதமே.

(திருமந்திரம் முற்றிற்று)

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மருந்து

" மறுப்பது உடல் நோய் மருந்து எனவாகும்.

மறுப்பது உள்நோய் மருந்து எனவாகும்.

மறுப்பது இனிநோய் வராதிருப்ப

மறுப்பது சாவை மருந்து எனலாகும். "

திருவாடுதுறையில் வாழ்ந்த சித்தர் திருமூலர் கூறும் மருந்து என்னும் சொல்லுக்கு தரும் விளக்கமாகும்.

உடலை வளர்த்து

நோயை தடுத்து

நோய் வந்தால் அதனைத் தீர்த்து

மரணத்தையே தள்ளிப்போடும்.

மருந்துவேண்டும் – அதுவே மாமருந்து

அதுதான் உணவே மருந்து மருந்தே உணவாகும்.

என்பதை அறிவோமாக.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வாழ்வியலுக்கு ......

இன்றைய கால கட்டத்தில் சில எழுத்தாளர்கள் மேளாட்டு அறிஞர்கள் இதை கூறினார்கள், அதை செய்தார்கள், நீங்களும் பின்பற்றுங்கள் என்று எழுதுகிறார்கள். அது எமக்கு அவ்வளவாகப் பிடிப்பதில்லை. நம்முடைய அதே கருத்தை வாசகர்கள் புரியும் அளவிற்கு சர்வ சாதாரணமாகயும் கூறினாலே புரிந்து கொள்ளுவார்கள். சிலர் நடைமுறைபடுத்துவார்கள் என்பது அடியேனின் அபிப்பிராயம்.

[1] காலம்

இந்த நாள் நல்ல நாள். ஆண்டவன் படைத்த எல்லா நாட்களுமே நல்ல நாட்கள்தான். இன்று நாம் வாழ்வது தான் வாழ்க்கை. கடந்த காலத்தை எண்ணி பெருமூச்சு விடாதே.

கடந்தது கடந்தது தான். அன்றைய வாழ்க்கையைவிட இன்று எவ்வளவோ முன்னேற்றம். அதை கண்டு ஆனந்தப்படு. எதிர்காலத்தைப்பற்றி எண்ணி பயந்து வாழாதே. நாளைய பற்றிய கவலை உனக்கு வேண்டாம். எல்லாம் ஆண்டவன் பார்த்துக் கொள்ளுவான். இன்று கையிலிருக்கும் களாக்காயை கீழே போட்டுவிட்டு

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நாளைக்கு ஒருபெரிய பலாப்பழம் கிடைக்கும் என்று ஏமாறாதே. இன்று கையிலிருப்பதை இழந்து விடாதே. இன்றைய மகிழ்ச்சி, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

நீ தினமும் குளிர்ந்த நீரில் தலைமூழ்கு. நீ எப்போதும். சுறுசுறுப்பாய் இருப்பாய். படுக்கையில் புரண்டு புரண்டு படுத்து சோம்பேறி ஆகாதே. விழிப்பு வந்தால் உடனே எழுந்துவிடு. எழுந்ததும் உன்னை இன்று மகிழ்ச்சியாக வாழவைக்கும் ஆண்டவனை நோக்கி பிரார்த்தனை செய்து நன்றி கூறு. நன்றி என்பதுதான் இரத்தத்தில் ஊறி கிடக்கவேண்டும். அது நாறிவிடக்கூடாது.

எந்த வேலை செய்தாலும் நான் சிறப்பாக செய்வேன் என்று சங்கல்பம் செய்துக் கொள். அதனை செய்ய காலம் கடத்தாதே. அதை இன்றே இப்போதே செய்து முடித்துவிடு. அப்படி செய்ய ஆரம்பித்தால், பல வாழ்க்கை இரகசியங்களை நீ அறிவாய்.

எதை செய்தாலும் நம்பிக்கையோடு செய். அன்பு என்பது ஒரு அளவுகோல். அன்பைக்கொண்டு பிரபஞ்சத்தை அளந்துவிடலாம். இயற்கை இறைவனால் படைக்கப்பட்ட பிரபஞ்சத்தைவிட உன் இதயம் மிகப்பெரியது. நீ செய்யும் ஒவ்வொரு சங்கல்பமும் மிகவும் ஆழமானது.

நீ சங்கல்பம் செய்யும் நேரம்தான் அதற்கு நுழைவாயலாகும். உன்னையே நீ கட்டுப்படுத்திக்கொள். அதற்கு ஒரேவழி இன்றைக்கு மட்டும் வாழதெரிந்து கொள்ளுவதுதான்.

என்னிடம் மனத்தை ஒப்படைத்து, மன ஒருமையுடன் என்னை வணங்குபவனே எல்லா யோகிகளிலும் சிறந்தயோசியாவான் - இது என் கொள்கை.

- கிருஷ்ணபகவான் கீதை 6:47

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

நீ எந்த வேலையை செய்தாலும் குறிப்பிட்ட வேலையை திட்டமிட்டு ஒழுங்குடன் செய்துமுடி.

நேரத்தை கழிப்பதற்கு யாருடைய தயவும் பரிந்துரையும் உனக்குத்தேவை இல்லை. அப்போதுதான் நீ சுதந்திர மனிதனாக மாறுவாய். எந்த காரியம் செய்தாலும் அவகாசம் வேண்டாம்.

சிந்தித்து முடிவெடு, செயல்படு

கழிந்தகாலம் மீண்டும் வராது.

காலம் பொன்போன்றது – உன்

கடமை அதனினும் சிறந்தது.

திரும்பபெற முடியாதது காலம்தான்.

எக்காரியம் செய்தாலும் கவனத்துடன் செய். காலை செய்ய வேண்டியதை மாலைக்கு தள்ளிப்போடாதே. அது சோம்பலை வளர்த்துவிடும். உனக்கு நீ பாரமாக இருக்க சோம்பலை வளர்க்காதீர். சும்மா எப்போதும் காரணம் காரியமின்றி சுற்றிக்கொண்டிருக்காதே. எப்போதும் சுறுசுறுப்பாயிரு.

உன்வாழ்நாளில் உன்பின் சந்ததியர்கள் கூறும் அளவிற்கு ஒரு காரியத்தை செய்து முடித்துவை.

எப்போதும் மகிழ்ச்சியாயிரு.

மனிதன் பிறந்து இறக்கும்வரை

மகிழ்ச்சியாயிருக்க வேண்டும்.

நல்லதைச் செய்தவன் எவனும் கெட்ட கதி அடையமாட்டான்.

- கிருஷ்ணபகவான் 6:40

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அந்த மகிழ்ச்சி உன்கையில் இருக்கிறது

தினசரி உடற்பயிற்சி செய் அல்லது யோகாசனம் செய்.

உடற்பயிற்சியும் யோகாசனமும் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி வாய்ந்த கருவி.

நோய்வந்தபின் உன்னால் பயிற்சி செய்யமுடியாது.

உங்கள் உடல் சக்தியை இழந்துவிடும்.

கஷ்டங்களைத் தவிர்த்து ஒதுக்குவதன் மூலம் உங்களால் எதையும் சாதிக்கமுடியாது. கஷ்டத்தை எதிர்த்து சாதனை புரி.

தேவை இல்லாததை தள்ளிவிட்டு, உங்கள் செயல்களை நீங்களே ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்.

அதிகாலையில் எழுந்திருக்க இரவு குறித்தநேரத்தில் படுத்து உறங்கு. இரவு 9.30 மணிக்கு படு – காலை 4.30 மணிக்கு எழு.

காலந் தவறாமை என்பது உன் வாழ்நாளில் ஒரு குறிக்கோளாக அமையட்டும்.

முக்கியமான செயல்களுக்கு நேரத்தை ஒதுக்கி வைத்துக்கொள்.

காலையிலேயே திட்டமிடு.

காலையிலேயே இன்றைய நிகழ்ச்சி நிரலை தயாரித்து விடு.

உனக்கு சம்பந்தமில்லாத வேலையை நீ தூக்கி

ஆண், பெண் என்னும் வேறுபாட்டு எண்ணம் என் உள்ளத்திலிருந்து அகன்றுபோக பெண்மக்கள் அனைவரையும் இறைவனின் தோற்றமாக நீ காண்பாய்.

- சுவாமி விவேகானந்தர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வைத்துக்கொண்டு குழம்பாதே. எந்த வேலையிலும் உன் கவனம் முழுமையாக இருக்கட்டும்.

நாளைக்கு என்ன நடக்குமோ என்று நீ இன்றைக்கு கவலைப்படாதே. பயப்படாதே.

தைரியம் மனிதனுக்கு ஒரு [டானிக்] மாமருந்து

இன்றைய தினம் உன் கையில் இருக்கிறது.

அதை முழுமையாக அனுபவி.

நாளை என்பது கால தாமதம்

இன்று என்பது வாழும் காலம்.

இதை புரிந்து நடந்துகொள்.

வாழ்வின் முன்னேற்றம் உன் கையில்.

முன்பின் தெரியாதவனுடன் பழக நேர்ந்தாலும் இணக்கமாகப் பழக முயற்சி செய்.

எக்காரியம் செய்தாலும் பரபரப்பும், படபடப்பும் உனக்கு தேவை இல்லை.

உன் குடும்ப வாழ்க்கையில் உள்ள இனிமையை நீ அனுபவி.

உன் குடும்பம்தானே வாழ்க்கையின் சுகதுக்கங்களை பகிர்ந்து கொள்ளும் இடம்.

நீ அதை வேறு எங்கு தேட முடியும்?

எல்லா அறங்களையும் விட்டுவிடு. என்னையே சரணடைய எல்லாப் பாவங்களிலிருந்தும் நான் உன்னைவிடுவிக்கிறேன். வருத்தப்படாதே. - கீதை 18:66

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

குற்றம் பார்க்கில் சுற்றம் இல்லை.

சிறு சிறு விஷயத்திலும் குற்றம் கண்டுபிடித்து காலத்தை வீணாக்காதே.

நீ எப்போதும் மற்றவர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாக திகழு.

நல்லதை செய்துக்கொண்டே இரு. நல்லதையே நினை.

நல்லதே நடக்கும். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாயிரு.

மற்றவர்கள் உன்னை புண்படுத்தியே இருந்தாலும் பொறுமையை இழக்காமல் அவர்களை மன்னித்துவிடு.

உன் செயல்கள் அனைத்தும் கண்ணியம், எளிமை, அக்கறை இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்.

எதிர்காலத்தைப்பற்றி கற்பனை, பயம், சினம், கவலை, இவைகளை அடியோடு அகற்று. நீதான் பெரிய மனிதன் காலம்தான் உன்னை பெரிய மனிதனாக்கும். நினைவில் கொள்.

(2) நீ

வெளிப்புற அழகில் மயங்காதே.

உன்னையே நீ அறிவாய்.

"நான் யார்?" என்று உன்னை நீ கேட்டுக்கொள். உனக்குள் எல்லாம் புரியும் – அனைத்தும் தெரியும். இது ஒரு பரம இரகசியம்.

மௌனத்திலிருந்து சிந்தை - சிந்தையிலிருந்து அகந்தை - அகந்தையிலிருந்து பேச்சு. புரிந்து கொள். பேச்சு உயர்ந்ததா? மௌனம் உயர்ந்ததா ! மௌமே மிகவும் வலிமையானது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இதை அறிந்தவன் உண்மை மனிதனாவான். உன்னை "பலர் போற்றினால்" "நீ தெய்வமாகலாம்".

பயிற்சி செய்து பழகிக்கொள்.

இதயத்தை மேலான தாக்கி நீ ஞானத்தைப்பெறு. உன்னைப்பற்றி நீ அறிய சுமார் ஒரு நாளில் இருபது நிமிடம் அதற்காக செலவு செய். அதுவே போதுமானது. உன்னை நீ அ்றிந்து கொள்ளுவாய். தியானம் மூலம்.

உன்னை நீ அறிந்தால் அது போதும். அறிந்தபின் அதற்கு வணக்கம் சொல்லிப்பழகு. உன்னை நீ அறிதல்தான் ஞானமாகும்.

உன் ஆன்மாவை நீ அறிந்தால் அது என்ன அணிந்திருக்கிறது என்று கவனி.

அப்போது உன் இதயத்தை துணிவுடன் நோக்கு.

அதுதான் உனக்கு சொந்தமானதாகும்.

உன்னுடைய குறைபாடுகளை நீ கவனி.

உன்னுடைய குறைபாடுகளுக்காக மற்றவர்களை குறைசொல்வதை நீ நிறுத்திக்கொள்.

மற்றவர்களுடைய குறைபாட்டை நீ எடுத்து

சொல்ல விரும்பினால் அடக்கத்துடனும் அனுதாபத்துடன் எடுத்துச்சொல் – அது உன் பெருந்தன்மையை பறைசாற்றும்.

கேளுங்கள் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். தட்டுங்கள் உங்களுக்குத் திறக்கப்படும்.

- இயேசுபிரான்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஆடம்பரமாக வாழ நீ நினைக்காதே

அடக்கமாக வாழ கற்றுக்கொள்.

திறமைசாலியாக இரு – ஆனால்

பிடிவாதக்காரனாக இருக்காதே.

உனக்கு பிடிக்காத வேலையை, பிறருக்காக செய்து வீண் ஜம்பத்தில் அழியாதே. பிறருக்காக ஜம்பமாக வாழாதே !

பிரச்சினையை, நீ ஆராய்ந்து அலசி,

ஒரு நல்ல முடிவுக்கு வந்தால், நீ முன்னேறுவாய். உன் மனமே உனக்கு "குரு"

முதலில் உன்னை நீ கட்டுப்படுத்திக்கொண்டால் பிறகு அனைவரையும் நீகட்டி ஆள முடியும்.

கற்பனையில் எப்போதும் வாழாதே. கற்பனை ஒரு சேற்றுக்குழி.

எப்போதும் மனம் தெளிவாக இருக்கவேண்டும்.

அத்துடன் ஒழுக்கமும் சேரவேண்டும்.

அப்போதுதான் உண்மையும், பெருமையும், வெளிப்படும்.

எதிர்ப்பார்ப்பது கிடைக்காமல் போனால் ஏமாற்றம்தான் மிஞ்சும். பழிபோட்டுபழகினால் பறிக்கமுடியாது.

எதுசரி, எது தவறு என பிரித்து உணர்பவன் தான், பெருமைக்குரியவன் ஆவான்.

தனிமையில் இனிமையாக இரு.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

தவறுகளை ஒப்புக்கொள்ளும் மனம்வேண்டும்.

தவறுகளை திருத்திக்கொள்ளும் சுபாவத்தை வளர்த்துக்கொள். தான் செய்த தவறுக்கு பிறர்மீது பழிபோடாதே.

பிறர் மீது குறைகூறி கொண்டிருந்தால் நீ உன் வெற்றியை இழந்துவிடுவாய். வெற்றிக்கனியை பறிக்கமுடியாது.

இது எல்லாத் துறையினருக்கும் பொது விதி.

உன்னைப்பற்றியும், உன் குடும்பத்தைப்பற்றியும், உன் நண்பர்களைப் பற்றியும், உன் உடல் உறுப்புகளைப்பற்றியும் குறைகூறாதே. நிறைவானம் மனம் நிம்மதி தரும்.

நீ எப்போதும் தனிமையை விரும்பு. உன் இருபுறகண்களைக் கொண்டு உன் உள்ளே உள்ள அகக்கண்ணை திறந்து கொள். மூன்றாவது கண்ணே, உன்னை மோட்ச சாம்ராஜ்ஜியம் அழைத்துச் செல்லும். அதனை பயிற்சி மூலம் திறந்துகொள். அதுதான் ஞானக்கண் அதுவே அறிவுக்கண்.

நீ ஒரு லட்சிய மனிதன். உன்னிடம் நாணயம், புத்திசாலித்தனம், விவேகம், பரிவு, புரிந்து கொள்ளும் தன்மை, கீழ்ப்படிதல், தன்னையே சார்ந்திருத்தல், தானாகவே முயற்சி செய்தல், பெரியோரின் உத்திரவுகளை ஏற்று செயல்படுதல். உன் கடமையாகும்.

ப்ராப்தத்தை அனுபவித்து தீர்த்துவிடு. இறுதியில் நானே கடவுள் எனும் உணர்வில் ஒன்றிவிடு.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பெண் ஆணிடமும், ஆண் பெண்ணிடமும் வெற்றி பெறும். உனக்கு திருமணம் ஆகும்வரை நீ பிரம்மச்சாரியாக இருப்பது நல்லது. உனக்கென ஒரு தனித்தன்மை, உன்னிடம் உள்ள நகைச்சுவை உணர்வு, உன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்காக நீ போரிடுவது, மற்றவர்களின் மனதை புண்படுத்தாது இருப்பது எல்லாம் உன்னிடமுள்ளது.

அதனால்தான் நீ ஒரு லட்சியவாதி.

நீ உன்னிடம் ஆணவம், பேராசை, கோபம், வளர்த்துக்கொள்ளாதே.

எப்போதும் நீ எதிர்மறை வார்த்தைகளை பேசாதே. அது சில சமயங்களில் உன்னைபதம் பார்த்துவிடும். ஆனால்

பொறுமை, அன்பு இரண்டிலும் திளைத்துவிடு.

இப்போது நீ – நீயாக இருக்கிறாய்.

உன்னால் எல்லா காரியங்களையும் சாதிக்கமுடியும். உன்னை நீ அறிந்ததாலும், உன்னை நீ தெரிந்து கொண்டதாலும் பெரிய பெரிய சாதனைகளை, செய்து முடிக்கமுடியும். இவ்வளவு தான் நீ. முயற்சி செய் ! பயிற்சி செய் ! வெற்றி பெறு !

3] காற்றே கடவுள்

மனிதன் தன்னைத் தானே உணருதல் வேண்டும். தன்னைத்தானே உணர்வதைத்தான் ஆன்மீகவளர்ச்சி என்று சொல்லாம். இன்று பலபேர் தினசரி கோயிலுக்கு

காலம் கனியும்வரை பொறுத்திரு. இடைவிடாது முயற்சி செய். லட்சியத்தில் பிடிவாதமாக இரு. சோதனை வந்தால் சோர்ந்துவிடாதே. போராடு - வெற்றி பெறு ! இதுவே லட்சியமாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

செல்லுவதும், பூஜை புனஷ்காரங்கள் செய்வதும், தூப தீப ஆராதனை செய்வதும், அலங்கார, ஊர்வலங்கள் செய்வதும் நைவேதியம் படைப்பதும், பிரார்த்தனை பஜனை, செய்வதும், ஆறு, குளம், தீர்த்தம் ஆடுவதும் கடலில் மூழ்கி எழுவதும், ஸத்சங்கம் செய்வதும், சத்சங்கம் கேட்பதும் ஆன்மீகவளர்ச்சி என்று கருதுகிறார்கள். தன்னைத்தானே தன் ஆத்மாவாயை, ஜீவனை, காணாதபோது எப்படி ஆன்மீக வளர்ச்சி பெற்றதாக நாம் சொல்லமுடியும்?

அதற்கு என்ன அளவுகோல்?

முதலில் நாம் நமது உயிர்எதில் அடங்கியுள்ளது என்பதை அறிதல் வேண்டும். நம் உயிர் நமது மூச்சில், காற்றாக – பிராணனாக உள்ளது என்பதை முதலில் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். நமக்கு மூச்சு காற்று இல்லை என்றால் நாம் இல்லை. அதற்குபெயர் பிணம். மூச்சு காற்று நின்றுவிட்டால் செத்துவிட்டான் என்று கூறுகிறோம். செத்துவிட்டான் என்பது சரியல்ல ஜீவனில் உள்ள சத்துபோய் விட்டது அதாவது சத்தான ஜீவன் போய்விட்டது என்று பொருள், செத்துப்போன உடம்பிற்கு ஜடத்திற்கு எவ்வித உணர்ச்சியும் கிடையாது. பார்த்தல், பேசுதல், வாசனை அறிதல், கேட்டல், ஸ்பரிசித்தல் என்பது ஐந்து தொழில்கள் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி அனைத்தும் தொழில் புரிய எது வேண்டும்? மூச்சு வேண்டும் மூச்சு

வாய்ப்பு வரும்போது இதுதான் என் வாழ்க்கையை வளமாக்கும். நான் நிச்சயம் வெற்றி பெறுவேன் என்று சொல்லிக்கொள்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

என்பது என்ன? அதுதான் காற்று. காற்று என்பது என்ன? அதுதான் பிராணன்? பிராணன் என்பது என்ன? மூச்சுக்காற்று. அப்போது மனிதனுக்கு எது முக்கியம்? மூச்சுக்காற்றாகிய பிராணன் அது இல்லை என்றால் பிணம் ஆகிறான். அப்போது மனிதனுக்கு எது அத்யாவசியமான பொருளாக உள்ளது? பிராணன் என்கிற மூச்சுக்காற்றாகும். அந்த மூச்சுக்காற்று எதன் வழியாக பயணம் செய்கிறது? தூங்கும் போது எதன்வழியாக பயணம் செய்கிறது? மூச்சின் வழியாக பயணம் செய்கிறது. தூங்கும் போது எதன்வழியாக பயணம் செய்கிறது? வாயில் மேல்பாகத்தில் உள்ள உள்நாக்கு மேல்வழியாக மூக்குமூலம் சுவாசம் பயணம் செய்கிறது. இரவிலும் பகலிலும் தொடர் பயணம் செய்கிறது. இரவிலும் பகலிலும் தொடர் பயணம் மூச்சுக்காற்று – பிராணன் தொடர்பயணம் செய்வதால் நாம் உயிருடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். அந்த தொடர் பயணம் தடைப்பட்டு நின்றுவிட்டால் நாம் இறந்துவிடுகிறோம். பிணமாகிறோம்.

இதிலிருந்து நாம் அறிவது என்னவென்றால் நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சு காற்றை, பிராணனை, நாம் அறிந்தால் அதனை அடக்கி, ஒடுக்கி, அதனை கண்டால் நாம் பல ஆண்டு வாழலாம் என்பதை அறியலாம் அல்லவா? இதைத்தான் நாம் ’ஆன்மீக வளர்ச்சி’ என்கிறோம். இதை முன்பு கூறிய நபர்கள் கண்டார்களா என்றால், இல்லை

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

என்றுதான் பதில்வரும். இதனைத்தான் நாம் காண வேண்டும். அப்பியாசிக்கவேண்டும், பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்கிறோம். பயிற்சி இல்லாமல் எவ்வித பலனையும் நாம் அனுபவிக்க முடியாது. அதனால் ஒவ்வொருவரும் ஒரு சில மணி நேரம் நம்மை நாம் அறிவதற்கு நாம் " பிராணாயாம " பயிற்சி பயின்று நாம் ஆன்மீக வளர்ச்சி படிப்படியாக சிறுகச்சிறுக வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு ஒரு குரு வேண்டுமல்லவா? அவர் யார்? அவர் எங்கு இருக்கிறார்? அதையும் அறிதல் வேண்டும். இவ்வுலகில் குரு என்பவர் நம் கூற்றுப்படி வழி காட்டியாவார். முதன்முதலில் நமக்கு அட்சரம் 'அ' என்கிற எழுத்தை உச்சரித்து எழுதச்சொன்னவர். ' குரு ' ஆவார். அதன்பிறகு அவர் வழிவந்த பலரை நாம் குருவாக ஏற்று பல பாடங்கள் பயின்று அறிவு வளர்ச்சி பெற்றோம். 'அ' போதித்தவர்தான் குரு என்று நினைத்து நின்றுவிட்டோமா. மேற்கொண்டு பாடங்கள் வேறுபல குருமார்கள் மூலம் கற்றுக் கொள்ளாவிட்டால் அறிவு வளர்ச்சி பெற்றிருக்குமா? சிந்தித்துப்பாருங்கள். அப்போது பல குருமார்கள் பாடங்கள் நடத்தி நமக்கு அறிவு அபிவிருத்தி செய்திருக்கிறார்கள். ஒரு குருவை மனம் ஏற்றுக்கொண்டு அவரையேநினைத்து அவர் கூறிய பாதையிலே சென்றால் 'குருவழி நடப்பவன்' என்று கூறுவோம். அவனை எக்காரணத்தாலோ மனம் ஏற்காவிட்டால் இவர் குருவாக இருக்கமுடியுமா? குருவின்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

செயல் ஏதாகிலும் ஒன்றில் வேறுபட்டால், முரண்பட்டால், அந்த குருவை மனம் ஏற்காவிட்டால் அப்போது அவர் எப்படி குருவாக இருக்கமுடியும்? அப்போது இதிலிருந்து தெரியவருவது எல்லாவற்றிற்கும் ஏற்பதும் ஏற்காததும் நம் ஏற்காததும் மனம்தானே. இப்போது மனிதனுக்கு எது குருவாகிறது. மனம்தானே. ஒவ்வொருடைய மனமும் அவரவருடைய ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு 'குரு' வேயாகும் மனம்தான்குரு. குரு என்பவர் வழிகாட்டி. அவர்வழி நடத்தல் மனம் ஆகும். அதனால் மனமே குருவாகும். இப்போது நாம் கூறும் குரு வாழிகாட்டியாவார்.

அந்த மனதை நாடும் நம் அறிவு கொண்டு அறிதல் வேண்டும். நம் குருவாகிய மனதைக்கொண்டு, நம் உயிராகிய பிராணனாகிய மூச்சுகாற்றை ஒவ்வொருவரும் அறிதல் வேண்டும். இதை அறிவதுதான் ஆன்மீக வளர்ச்சி ஆகும். இதனை முயற்சி செய்து பயிற்சியின் மூலம்தான் அறியவேண்டும். இதனை அறிந்தால் மோட்சம் அடையலாம். சித்தி அடையலாம். இதனை விவரமாக எனக்குத் தெரிந்தவரை வழிகாட்டியவர்கள் உணர்ந்தவர்கள், அனுபவம் மூலம் அறிந்தவர்கள். மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக்கூறிய மகான்கள் [இருவர்]

[1] வடலூர் இராமலிங்க வள்ளலார் [காலம் 1823 – 1874]

[2] வடகரை சிவானந்த பரமஹம்சர் [காலம் 1879 – 1949]

இருவரும் ஒரே கருத்தை உடையவர்கள். ஒரே

மனிதனின் இரண்டு பெரிய விருப்பங்கள் (1) பிறரால் நேசிக்கப்படுதல் (2) பிறரால் புகழப்படுதல்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

செயல்புரிந்தவர்கள். ஒருநிலை அடைந்தவர்கள். அவர்கள் இருவரும் காட்டிய ஒரே வழி பிராணனை, மூச்சுக்காற்றை அறிதல் வேண்டும். அதனை அறிந்தபின் அதனை அடக்கி, ஒடுக்கி, பிரம்மத்தில் கலந்தால் ஆன்மீக வளர்ச்சி பெற்று இறைவனில் கலக்கலாம் என அறியலாம். அதற்கு முயற்சி செய்வோம். பயிற்சி செய்வோம். வெற்றி பெறுவோம்.

பல ஆயிரம் அடிகள் கடலில் மூழ்கி முத்து எடுக்க செல்பவனும், கடல் ஆராய்ச்சி செய்பவனும், கடலுக்குள்என்ன இருக்கிறது என்று அறிய விரும்புபவனும் இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் 'ஆக்ஸிஜன்' சிலிண்டர் என்று சொல்லக்கூடிய பொருளை தன்னுடன் எடுத்துச்சென்று தனக்குத்தேவைப்படும்போது அதனை பயன்படுத்துகிறான். அதேபோன்று பல ஆயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் இப்பூமியை விட்டு மற்றைய கிரகங்களுக்கு 'ராக்கெட்' மூலம் செல்லும் மனிதனும் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் என்று சொல்லும் பொருளை தன்னுடன் எடுத்துச்சென்று தனக்குத் தேவைப்படும்போது அதனை பயன்படுத்துகிறான் – காரணம் என்ன? பிராணனுக்கு காற்று தேவைப்படுகிறது காற்றுக்கு வாயு என்று பெயர். அந்த ஆக்ஸிஜனுக்கு பிராண வாயு என்று பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது. பிராணனுக்கு மிக அத்யாவசியமான பொருள் காற்று. அதனால்தான் பிராணவாயு என்பது மனிதனுக்கு மிகமிக

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அவசியமானதாகும். பிராணன் என்பது உயிர் ஆகும். பிராணன் வாயு மூலமா உடலில் உள்ளது. வாயு என்றால் காற்று என்று பெயர். ஜீவன் என்பதற்கு சிவன் என்று ஒரு பெயர் உண்டு. அதற்கு பிராணவாயு என பெயர்சூட்டி உபயோகிக்கிறோம். வாயு என்பதற்கு பொருள் காற்று ஆகும். இப்படியாக மனிதனுக்கும் தேவைப்படும் காற்று அதாவது ' பிராணவாயு ' ஆகும். அந்த பிராணவாயு மனிதனிடம் ' தொடர்பயணம் ' செய்வதால் உயிருடன் வாழ்ந்துக்கொண்டிருக்கிறான். அந்த தொடர் அறுந்துவிட்டால், மனிதன் பிணமாகி விடுகிறான். அதனால்தான் காற்றுதான் கடவுள் என்று கூறுகிறோம். மனிதன் பார்க்கும் சக்தி இல்லாமல், குருடனாக வாழலாம். மனிதன் பேசும் சக்தி இல்லாமல் ஊமையாக வாழலாம். மனிதன் கேட்கும் சக்தி இல்லாமல் செவிடனாக வாழலாம். மனிதன் ஸ்பரிச உணர்வு இல்லாமல் [கோமாஸ்டேஜ்] வாழலாம். ஆனால் மூக்கின் வழியாக தொடர்பயணம் செய்துக்கொண்டிருக்கும் காற்று இல்லாமல் வாழமுடியுமா? அதற்காகத்தான் காற்று மூலகாரணம், முழுமுதற்கடவுள், முதல்வன் என்று நாம் கூறுகிறோம். உணவு இல்லாமல் வாழலாம். தண்ணீர் இல்லாமலும் சிறிது காலம் வாழலாம். ஆனால் காற்றாகிய மூச்சு காற்று இல்லாமல் ஒரு வினாடிகூட வாழ முடியுமா? சிந்தித்துப்பாருங்கள். வாழமுடியாது. அதனால்தான் " காற்றே கடவுள் " என்கிறோம். தூய காற்று, தூய நீர், தூய உணவு, மனிதனை

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வாழவைக்கும் " தெய்வங்களாகும் " இம்மூன்றும் தூய்மையாகவே இருக்கவேண்டும். இம்மூன்றம் பழுதுபடக்கூடாது. கெட்டுவிடக்கூடாது. அதற்காகத்தான் இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் தூய காற்று பழுது அடைந்துவிட்டதால் ’ சுற்றுப்புறச் சூழல் ’ கெட்டுவிட்டது என்று கூப்பாடு போடுகிறார்கள். அதனை தூய்மையாக்குவது பச்சை பசேல் என்று இருக்கும் பசு மரங்களே ஆகும். மரங்களை அதிக அளவில் வளர்த்து தூயகாற்றை பிராணவாயுவை பெருவோமாக. அந்த தூயகாற்றுதான் நம்முள் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் பிராணவாயு என்கிற உயிர்காற்றாகும். காற்றை நாம் போற்றி வணங்குவோமாக. காற்றே கடவுள் என்று நம்புவோமாக. தூய காற்றை உட்கொண்டு நம்முள் ஓடும் மூச்சுக்காற்றை நாம் அறிந்து அதனை அடக்கி இறைவனுடன் கலப்போமாக. அதனை அறிவதற்கு நல்ல மனம் வேண்டும். மனதையே குருவாகக்கொண்டு வைராக்கியம் என்கிற விவேகத்துடன் முயற்சி செய்து பயிற்சி பெற்று வெற்றி பெறுவோம். வள்ளல் இராமலிங்க அடிகளார் அவர்கள் நாம் சுவாசிக்கும் காற்றின் கூற்றினை ’திருச்சிற்றம்பல நடனம் ’ என வருணிக்கிறார்கள். திருச்சிற்றம்பலம் என்றால் சிதம்பர நடராஜனை வணங்குதல் என இப்போதைய ஆன்மீகவாதிகள் நினைக்கிறார்கள் கூறுகிறார்கள். அது

நான் என்னும் எண்ணம் தேவைதான். நான்தான் என்கிற ஆணவத்தை விட்டுவிடுங்கள்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

தவறான கருத்தாகும். உண்மையான கருத்து என்னவென்றால்லாம் நாம் விடும் மூச்சுக்காற்று எப்படியெல்லாம் நடைபெறுகிறதோ அதனை "நடனம்" என வள்ளலார் சூசகமொழியில் பெயர் சூட்டி கூறுகிறார். அதனையே வடகரை சிவானந்த பரமஅம்சர் கதாகதம் என கூறுகிறார். ஆனால் நாம் அதனையே 'உயிரின் தொடர் பயணம்' என்கிறோம். மூன்றும் ஒரு செயலையே குறிப்பதாகும். திருச்சிற்றம்பலம் என்கிற மூச்சின் வழியாக பிராணவாயு உயிர்காற்று சென்று வருவதை நடனம் என ஒருவர் கூறுகிறார். அதனையே மற்றொருவர் கதாகதம் என கூறுகிறார். யாமோ அதனையே மூச்சின் தொடர் பயணம் என்கிறோம். ஆகமூன்றும் ஒன்றே ஆகும். நடனம் நின்றுவிட்டால் மனிதன் பிணமாகியிடுவான். மூச்சுகாற்றின் தொடர்பயணம் நின்றுவிட்டால் மனிதன் பிணமாகிவிடுவான். அனைத்திற்கும் மூலகாரணம் மூச்சுகாற்றே ஆகும். அதாவது பிராண வாயுவே ஆகும். தெளிவாக குறிப்பிடவேண்டுமானால் காற்றே கடவுளாகும். அக்காற்று எவ்விதம் நம்மில் சஞ்சாரம் செய்கிறது என்பதை நம் அறிவு கொண்டு அறிந்து அதனை நம் அறிவால் உயிர் ஆற்றல் தொடர்பயணம் செய்யமுயற்சி செய்வோமாக. அதனைத்தான் நாம் ஆன்மீகவளர்ச்சி என கூறுகிறோம். உயிர் ஆற்றலை, நம்முடைய மூச்சுகாற்றை கூர்ந்து நாம் அறிவதே ஆன்மீகமாகும். மற்றைய செயல்கள் எல்லாம் போலியானதாகும். இதிகாசங்களிலும், புராணங்களிலும்,

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வேதங்களிலும் எப்படியாக சூசகமாக, நமக்கு மறைபொருளாக அறிவுறுத்தி உள்ளார்கள் என்பதை அறிந்து வாழ்வில் வெற்றி பெற்று இறைவனுடன் கலப்போமாக. அப்போதுதான் நாம் பெற்ற இந்த மானிட ஜென்மம் உயர்வடையும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுவோம். செயல்படுவோம். வெற்றி பெறுவோம். முடியாது என்கிற வார்த்தை மனிதனின் அகராதியில் கிடையாது முயன்று முயற்சி செய்தால், பயிற்சி செய்தால், நிச்சயம் வெற்றி பெறுவோம். இன்றே முயற்சி செய்வோம்.

மனிதன் உயிருடன் வாழ்வது முக்கியம் என்பதை உணர்ந்து அதனை கண்டுவிட்டால், இறைவனை கண்டதற்கு சமமாகும். அதற்கு முயற்சியும் பயிற்சியும் தேவை. அதனை புரிந்துகொண்டு செயல்பட்டால் இறைவனைக் காணலாம். அவனில் கலக்கலாம். இது உறுதி.

மனிதன் உயிருடன் வாழ மிகவும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டியது. பிராண வாயு. பிராணனுக்கு [உயிர்] உறுதுணையாக இருப்பது வாயு அதாவது காற்று. காற்று என்பது உயிர்மூச்சு. மூச்சு இல்லையேல் மனிதன் பிணமாவான். ஆதலால் மனிதன் வாழ மூச்சுக்காற்றுத்தேவை. அந்தக் காற்றே கடவுளாகும். 'காற்றே கடவுள்' அறிவாக – போற்றுவாயாக.

அச்சமும், பொருமையும் கயவர்களின் குணங்கள்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

4. குரு என்பவர் யார்?

குரு என்பவர் தட்சிணாமூர்த்தி ஈஸ்வரன் என்றும் பலரும் முழு நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறார்கள் அது தவறாகும். குரு ஈஸ்வரன் அல்ல. ஈஸ்வரன் பின்னமடைய வழி இல்லை. அவர் முழு முதற்கடவுள். பூரண சொரூபி. பின்னமடை யாதவர். அப்படியிருக்க அவர் எப்படி குருவாக வரமுடியும்? குருவாக அவதரிக்க முடியும்? ஈஸ்வரன் குருவாக வருவதற்கு வழியும் இல்லை குருவுக்கு இரண்டு குணங்கள் உண்டு. ஈஸ்வரனுக்கு ஒரே குணம்தான் உண்டு. ஈஸ்வரன் உன்னில் இருக்கிறான். குரு உன்னிலும் உள்ளார் வெளியிலும் உள்ளார். இரண்டு நிலைகளிலும் இருப்பவர் குரு. நீ விழித்திருக்கும் போது ஒருவர் வருகிறார் என்றால் அவரை நீங்கள் கண்ணால்பார்க்கிறாய் அப்போது குரு கண்ணுக்குத் தெரிகிறார். நீ அறிகிறாய். நீ உறங்கும்போது குரு வருகிறார் என்று வைத்துக்கொள். குருவை உன்னால் பார்க்கமுடியுமா? முடியாது. ஏன்? உன் கண்கள் உறங்கிவிட்டது. காணும் சக்தி இல்லை. அதனால் எதிரில் வந்து நின்ற குரு இல்லை என்று சொல்லமுடியுமா? சொல்ல முடியாது. கண் விழித்துப் பார்த்தல் அவர்தான் குரு என்கிறாய். உறங்கும் போது பார்க்க முடியாத குருவை விழித்த நிலையில் பார்க்கமுடிகிறது. இது எதனை கொண்டு அறிய முடிகிறது. மனதைத் கொண்டு – அப்போது மனம் யார்? அவர்தான் குரு – மனம்தான் குரு.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

களங்கமுடைய ஈஸ்வரனும், களங்கமில்லாத நிலைக்கு நிஷ்களத்துவம் என்று பெரியோர்கள் கூறுவர். ஈஸ்வரனின், கடவுளின், இறைவனின் நிலை இப்போது உங்களுக்கு புரிந்திருக்கும் என நினைகிறேன். இதே நிலையில்தான் ஈஸ்வரன் களங்கமுடையவனாகவும், களங்க மற்றவனாகவும், பல விகார குணங்களாகி படைப்பு, காப்பு, அழிப்பு முதலியவைகளை உண்டாக்கி அவன்ராகது வேஷியாக, அதாவது விருப்பு வெறுப்பு உடையவனாகி அமைகிறான். இவையாவும் ஈஸ்வரன் நம்மில் இருக்கும் போது அனைத்து செயல்களும் செய்யப்படுகிறது. ஈஸ்வரன் நம்மிலிருந்து பிரிந்து நாம் பிணமாக மாறும்போது அனைத்து செயல்களான படைப்பு, காப்பு, அழிப்பு நின்றுவிடுகின்றன. செயல்படுவதில்லை. இப்படியாக நமது ஜீவன் தூக்க நிலையிலும், விழிப்பு நிலையிலும் களங்கம் இன்றி நிர்மலமாய், பரிசுத்தமாய் இருக்கின்ற நிலைமையாகும் ஈஸ்வரன் என்பவன் உயிர்நிலை. இப்பேற்பட ஜீவனைத்தான் 'சிவன்' என்கிறோம். சிவன் என்பவன் யார்? அவன் எங்கு இருக்கிறான்? இப்போது புரிகிறதா 'சிவன்' என்பவர் நாம் தான். தனியாக கற்பனை செய்யப்பட்ட சிவன் கோயிலில் உள்ளான். என்பது தவறான கருத்தாகும். இதனை சுலபமாக புரிந்து கொண்டால்போதும் சிவன், ஈஸ்வரன் என்பதெல்லாம் நம்முன் இருப்பதாகும். செயல்கள் மூலம் மூலப்பெயர்கள் அமைகிறது. ஈஸ்வரன், சிவன், விஷ்ணு, பிரம்மா,

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மகேஸ்வரன் என்பவையெல்லாம் தனித்தனி தெய்வங்கள் அல்ல. நம்முள் இருக்கும் ஒரே தெய்வம் ஜீவன், பல செயல்கள் செய்யும்போது பலபெயர்களைத் தாங்கி வருகிறது. உதாரணமாக 'நான்' என் பெயர் திருவேங்கடம், என் மனைவி சுந்தாரம்பாளுக்கு கணவன், என் மகன் இளங்கோவனுக்கு தந்தை. மகள் பாரதிக்கு தந்தை – மருமகன் காந்திக்கு மாமனார். மருமகள் சாந்திக்கு மாமனார். பேரன் சீனுவுக்கு தாத்தா. பேர்த்தி மீனாவுக்கு தாத்தா. கொள்ளுப்பேரன் நடராஜக்கு தாத்தா கொள்ளுப்பேத்தி அபிராமிக்கு தாத்தா எனது நண்பர் லோகநாதனுக்கு நண்பர். இப்படியாகத்தான் நான் ஒருவன்தான். ஆனால் பலருக்கு பல பாத்யதையுடையவர்களுக்கு பல பெயர்களில் என்னை அழைத்தாலும் நான் ஒருவனே உள்ளேன். அதேபோல பல பெயர்களைக் கொண்ட இறைவனை, கடவுளை, ஈஸ்வரனை அழைத்தால். ஒருவர்தான் முன்னிலைப் படுத்தப்படுவார். அவர்தான் நம்முள் இருக்கும் ஜீவனாகும் உயிராகும். கடவுளாகும். சிந்தித்து இதை புரிந்துகொண்டால் இறைவன் ஒருவனே. பலபெயர்களில் மனிதன் கற்பனையால் தொழில்களால் படைக்கப்பட்டவன் என்று புரியவரும். தனித்தனி கடவுள் என்றும் பலர் இல்லை என்பதுவும் புரியும். அனைத்தையும் அறியும். ' மனமே குருவாகும் ' குரு என்று யாரும் இல்லை. இதுவரை நாம் குரு என போற்றுபவர்கள் எல்லாம் நமக்கு

பலபெயர்களில் கடவுளின் பெயர்கள் இருந்தாலும் அனைத்தும் ஒரே ஆற்றலை செய்யக்கூடியது. கடவுள் நிலை

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வழிகாட்டிகளேயாவர். அவர்கள் குரு அல்ல. நம்மனமே நமக்கு குரு. நம் மனம் ஏற்றுக்கொண்ட நல்ல கருத்தே செயலே நம்வாழ்விற்கு நல்லதும் கெட்டதும் செய்யக்கூடிய செயல்களேயாகும். நீங்கள் ஒருவழி காட்டியை குருவாக ஏற்றுக்கொண்டபின் அவர் செயலில் நடத்தையில் முரண்பாடு கண்டால் அப்போது நீங்கள் அவரை குருவாக ஏற்பீர்களா? உயர்ந்தநிலையில் அறிவாற்றல் நிலையில் செயல்படுவது உங்கள் மனம்தானே. அதனால்தான் **ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர்களுடைய மனமே குருவாகும்.** இன்று உலகில் இருக்கும் குரு என்று போற்றுபவர்கள் அனைவரும் வழி காட்டிகளே யாவர். குரு என்பவர் அவரவர்களின் மனமேயாகும். குரு என்று தனியாக ஒருவரும் இல்லை. இன்று ஒருவர் குருவாக இருப்பார். நாளை மற்றொருவர் குருவாக வருவார் ஒருவருக்கு ஒரு குருதானே இருக்கமுடியும்? பல குருமார்கள் இருக்கமுடியுமா? குருவே தெய்வம் உன் மனமே தெய்வமாகும். தெய்வம் இருக்கும் இடமே கோயில் என்றால் உன் உடலே கோயிலாகும். உன் உடலே கோயில் உன் மனமே தெய்வம். குருவே தெய்வம். உன் மனமே உனக்கு குரு. **அவனவன் மனமே அவனவனுக்கு குருவாகும்.** உன்மனம் என்னவாகும்? உன்மனமே உனக்கு குரு. உன் மனமே உனக்கு தெய்வம். மாதா, பிதா, குரு, வழிகாட்டி, தெய்வம் என்பதன் பொருள் இப்போது

மனதைத் தேற்றிக்கொள். கண்களைத் துடைத்துக்கொள். சில சமயங்களில் விழுவதும் உற்சாகமாய் எழுவதற்கே.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

புரிகிறதா? வழிகாட்டுபவர்கள் எல்லாம் குருமார்கள் அல்லர். நம்மனமே நமக்கு குரு. குரு மோக்ஷம் காட்டுவாரா? முடியாது. மோக்ஷத்தை யார் காண முடியும். மனம்தான் காணும். அப்போது குரு யார்? நம் மனம்தான் குருவாகும். முடிவு எடுப்பது யார்? மனம் இப்போது குரு என்பவர் யார்? நம் மனம்தான். அவரவர்களின் மனமே குருவாகும். குரு என்பவர் யாரும் கிடையாது. குரு என்று இன்று சொல்லுவதெல்லாம் வழிகாட்டிகளாவார்கள். மனம்தான் குரு.

இருதயம்

எது இருதயம் என்று கேட்டால் நாம் நம்முடைய மார்பில் இரண்டு முலைகளுக்கு நடுவே சிறிது குழியாய் இருக்கின்ற பாகத்தைத்தான் காட்டுவோம். ஆனால் உண்மையில் இருதயம் அது அல்ல. இருதயம் இப்போது எது என்று கேட்டால் தாங்கள் கூறும் பதில் மனம்தானே. இப்போது இருதயம் என்பது மனம்தான் என முடிவாகிறது. மனிதன் இருப்பிடமே இருதயமாகும். மனமில்லை என்றால் எவ்வித சிருஷ்டியும் இல்லை. சிருஷ்டி கர்த்தா யார் என்று கேட்டால் உங்கள் பதில் என்ன? பிரம்மா என்று பதில் தருவீர்கள். ஆனால் உண்மையில் பிரம்மா யார் என்று இப்போது கூறுங்கள். உங்கள் மனம்தானே. மனம்தான் பிரம்மா. பிரம்மா என்று ஒரு தெய்வம் உண்டா? பிரம்மாவின் தொழில் படைத்தலாகும். மனதின் தொழிலும் படைத்தலாகும். படைத்தல் தொழில் செய்பவன் பிரம்மா.

இறைவா ! எனக்கு நல்ல மனைவியை அளித்திருக்கிறார். அதற்காக உனக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன் என்று இறைவனிடம் கூறு. அவர் அவனை நல்லவளாக மாற்றிவிடுவார்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மனம் படைத்தல் தொழில் செய்வதால் அதன்பெயர் என்ன? மனம்தான் பிரம்மாவாகும் தொழிலைக்கொண்டு மனதிற்கு பிரம்மா என்று பெயர் சூட்டுகிறோம். எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் நம் மனம்தான் மனம் தான் ஈஸ்வரன், இப்போது அதே மனம் பிரம்மாவாக மாறிவிட்டது அல்லவா? உன் உயிர்தனியாக தான்மட்டும் ஜீவனாக இருந்து கொண்டு படைக்க முடியுமா என்று யோசித்துப்பார். முடியாது காரணம் என்ன? உன் ஜீவன் அனைத்தையும் அறிய மனம்தான் பிரம்மாவாகிறது. ஜீவன் இல்லாவிட்டால் மனம் உண்டா? மனம் எங்கிருந்து உண்டாகிறது. ஜீவனிலிருந்து உண்டாயிற்று. இதனை ஒரு சிறு உதாரணத்தால் உணரலாம். ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு கலக்கினால் உப்பு கண்ணுக்குத் தெரியுமா? தெரியாது. உப்பு தண்ணீரில் கலந்துவிடுகிறது. அதேபோல உடலில் ஜீவன் உள்ளது. ஜீவனில் மனம் கலந்து கரைந்து விடுகிறது. இப்போது உப்பான மனம் உயிரான தண்ணீரில் கலந்து உடலான பாத்திரத்தில் தெரிகிறது. அதேபோலத்தான் நம் உயிரும் உடலும் மனமும் ஒன்று என்பதை அறிதல் வேண்டும். தண்ணீரிலிருந்து உப்பு உற்பத்தியாகிறது. தண்ணீரில் கலந்தால் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. அதேபோல் உடலில் உயிர்உள்ளது. உயிர்போனால் உடல் பிணமாகிறது. இதை அறிவது மனம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உடல் உறவு

மனிதனுக்கு உண்டாகும் பிணிகளை மருத்துவர் நீக்க முற்படும்போது உணவு முறையை "பத்தியம்" என்கிற பெயரால் கட்டுப்படுத்தி நோயினை குணப்படுத்துகிறார். எந்த ஒருநோயும் உணவுமுறைகளை கட்டுப்படுத்தினால் மட்டும் தீர்ந்து விடுவதில்லை. சில குறிப்பிட்ட நோய்கள் உடலுறவினாலும் ஏற்படுகிறது என்பதை மருத்துவர்களும் அறிகிலார். " விந்து விட்டவன் நொந்து கெட்டான் " என்று கூறுவார்கள். உணவு கட்டுப்பாடு உடலுக்கும், உடல் உறவு கட்டுப்பாடு மனதிற்கும் ஒரு சிறந்த மாமருந்தாகும். இன்னும் சொல்லப்போனால் உயிர் ஆற்றலுக்கு சிறந்த மருந்தாகும். இன்றைய உலகில் எந்த ஒரு மருத்துவரும். அலோபதி, ஆயுர்வேதிக், யுனானி, சித்தா போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள் மக்களுக்கு உடலுறவு முறைகளை முறையாக எடுத்துச் சொல்லுவதில்லை. அதனாலும் மனித இனம் நோய்வாய்பட்டு இறக்க நேரிடுகிறது. இயற்கை மருத்துவ ஆலோசகர்கள்கூட சிலபேர் உடல் உறவு கட்டுப்பாட்டை வலியுறுத்துவதில்லை. காரணம் உடல் உறவு என்று சொன்னாலே, அசிங்கமான ஒரு செயல், என்றும் , அது இரகசியமாக போற்றி பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ஒரு வேதம் என்றும் நினைக்கிறார்கள். அதன் விளைவு பலநோய்களை இன்று மக்கள் சமுதாயம் சுமந்து கொண்டிருக்கிறது. உதாரணமாக மல சிக்கலால் ஏற்பட்டு, வயிற்று வலிக்காரன் ஒருவன் தன் நோயையும் பொருட்படுத்தாமல் உடல்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உறவு கொள்ளுகிறான் என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். இவன் உடலில் உள்ள உயிர் ஆற்றல் ஓரளவு குறைந்து விடுகிறது. அதனால் மேலும் நோயுக்கு ஆளாகிறான். இதனை மருத்துவர்கள் உணவு கட்டுப்பாடு கூறுவதுபோல் இந்த நோய் அதாவது வயிற்றுவலி நீங்கும்வரை உடல் உறவு கட்டுப்பாட்டுடன் இருங்கள் என்று அறிவுரைகூறவேண்டும். நோயாளி அறியாமையால், தன்னுடைய சொந்த விருப்பம் காரணமாக உடல் உறவு கொள்ளுகிறான். ஆனால் அது அவனை அறியாமல் நோய் நீங்க வாய்ப்பு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. இன்றைய மருத்துவ பாடங்களில் உணவு முறையும், உடல் உறவு முறையும், ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் நோயின்போது எப்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும் என அறிந்து போதிக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் மனிதன் மனிதனாக நோயின்றி வாழமுடியும். எப்படியும் வாழலாம் என நினைத்து நடந்துகொண்டால், நிச்சயம் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் ஒரு நோயினால் மனிதன் பீடிக்கப்படுவான் என்பது உறுதி குறிப்பாக **ஆஸ்த்துமா நோய்க்காரன் உடல் ஆற்றலை, உடல் சக்தியான விந்துவை அதிகம் செலவு செய்யக்கூடாது என்பது நியதி.** ஆனால் ஆஸ்த்துமா நோய்க்காரனுக்கு உடல் உறவு பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. உடல் உறவால் ஏற்படும் விளைவுகள் அவன் உடம்பில் என்ன செய்கிறது என்பது அவனுக்கே தெரியாது. நான் மருந்து சாப்பிடுகிறேன். ஆஸ்த்துமா கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது; என்று நினைத்துக்கொண்டு ஏமாறுகிறான். உதாரணமாக நானே

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உள்ளேன். எனக்கு ஆஸ்த்துமா இருந்தது. அறியாமையால் நோயின் தன்மை கொஞ்சம் குறையும்போது உடல் உறவு கொண்டு விடுவேன். அதன் விளைவு உயிர் சக்தி, ஜீவசக்தி குறைந்த காரணத்தால் மீண்டும் இரண்டொரு நாட்களில் ஆஸ்த்துமா நோய் அதிகமாகிவிடும். அதனை உணர்ந்த பிறகு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனதை கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு, உடல் உறவை குறைத்துக்கொண்டேன். அதன் விளைவு ஆஸ்த்துமா நோய் என் கட்டுப்பாட்டில் வந்துவிட்டது. இப்போது அறவே உடல் உறவை நிறுத்திவிட்டேன். ஆஸ்த்துமா நோயிலிருந்து பூரண குணமடைந்து விட்டேன். இது அனுபவம் கண்ட உண்மை. இதுபோன்றுதான் டாக்டர்கள் எந்தெந்த நோய்க்கு உடல் உறவு அதிகம் தொல்லை கொடுக்கிறது என்று ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறிந்து மக்களுக்கு போதிக்கவேண்டும். அடியேனின் அனுபவ கருத்து என்னவென்றால் 20 வயது முதல் சுமார் 40 வயது வரை மாதம் இருமுறை உடல் உறவு கொள்ளலாம். தவறில்லை. 41 முதல் 60 வரை மாதம் ஒருமுறை உடல் உறவு கொள்ளலாம். தவறில்லை. 61 க்குமேல் உடல் உறவு வேண்டவே வேண்டாம் என்பது அடியேனின் தீர்க்கமான முடிவாகும். இன்றைய உலகில் பகலில் மனிதனின் மனம் பலவாறாக திரிந்துவிட்டு, இரவில் உறங்கும் போது உடல் உறவு எண்ணம் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் மேலோங்கி நிற்கிறது என்பது உண்மை. உடல் உறவு, மனிதனை சுவர்க்கத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் மார்க்கமாக நினைத்து செயல்படுகிறான். அதன் விளைவு உடலையும்

உண்மையே தாய் அறிவே தந்தை தர்மமே சகோதரன். கருணையே நண்பன் அமைதியே மனைவி பொறுமையே பிள்ளை. – தருமன் கூறியது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மனதையும் பாதித்து விடுகிறது. அதனால்தான் வள்ளலார் தெளிவாக மைதுனம் வீசம் 1/16 என தெளிவாக முடிவாக குறிப்பிட்டு விட்டார்கள். அதனையே, யாம் உலகில் எமது அனுபவத்தையும் சேர்த்து மக்களுக்கு எடுத்துரைக்கிறோம். **உடல் உறவே வேண்டாம் என யாம் போதிக்க வரவில்லை.** அதனை எந்த நேரத்தில், எவ்வளவு காலத்தில், அளவோடு உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதை ஒவ்வொரு மனிதனும் அறிதல் வேண்டும். மருத்துவ ரீதியாகவும், மனோதத்துவ ரீதியாகவும், உடல் உறவு கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க மனிதன் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக பசு மாடு இருக்கிறது என்றால் அது சினைபடும் போது, எருது பசுவின் யோனியை முகர்ந்து பார்த்த பிறகு உடல் உறவு கொள்ளும். பிறகு அதே பசு கருவுற்று விட்டால் மீண்டும் உடல் உறவு கொள்ளாது. அதேபோலத்தான் மிருக இனமும் பறவை இனமும் இயற்கையாக வாழ்ந்து வருகிறது. ஆனால் மனிதன் மட்டும் இயற்கைக்கு மாறக நவநாகரீகத்தின்பேரால் விரும்புபோதெல்லாம் கண்ட நேரங்களில் மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல், நினைத்தபோதெல்லாம், உடல் உறவு கொள்ளுகிறான். அதனை தவிர்க்கவேண்டும் என்பது எமது விருப்பமாகும். மிருகங்களிடமிருந்தும் பறவைகளிடமிருந்தும் மனிதன் பாடம் கற்கவேண்டும். ஒரு ஆண் பெண்ணுடன் பழகும்போதே, காம உணர்வுடன் எண்ணத்துடன் பழகுகிறான். அப்படியே ஒரு பெண்ணும் பழகுகிறாள். அதனை அனைவரும் தவிர்க்கவேண்டும். பால் உணர்வுக்கு அடிமையாகக்கூடாது.

தன்னைப்போலவே அனைத்து உயிர்களையும் நோக்குகிறான். இவனே பார்வையுள்ளவன்.

– நகுலன் கூறியது

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மாதத்திரண்டு விசைமா தரைப்புரிகுவது
மறுவாறு விரோசனந்தான்
வருடத்திரண்டு விசைதைலம் தலைக்கிடுதல்
வாரத்திரண்டு விசையாம் - (குமரேசசதகம்)
திண்ணம் இரண்டுள்ளே சிக்க அடக்காமல்
பெண்ணின்பால் ஒன்றைப் பெருக்காமல் - உண்ணுங்கால்
நீர்கருக்கிமோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர்தம்
பேர் உரைக்கில் போமே பிணி - (தேரையர்)
ஆண்டிற்கு இரண்டு - மாதத்திற்கு இரண்டு
வாரத்திற்கு இரண்டு - நாளுக்கு இரண்டு

என்கிற பழமொழியின் பொருள்.

ஆண்டிற்கு இருமுறை பேதிக்குச்சாப்பிட்டு, குடலை சுத்தம் செய்துக்கொள்ளவேண்டும் என்றும், மாதம் இருமுறை உடலுறவு கொள்ளல் வேண்டும் என்றும், வாரம் இரண்டு முறை எண்ணெய் தேய்த்துதலை மூழ்குதல் வேண்டும் என்றும், நாளுக்கு இருமுறை மலம் கழித்தல் வேண்டும் என்றும், பழங்காலத்தில் பெரியோர்கள் கூறியுள்ளனர். இன்றைய நிலை என்ன? யோசித்துப் பாருங்கள். கண்டதே காட்சி ! கொண்டதே கோலம் ! என்பதுபோல் நினைத்த நேரத்தில் உடல் உறவு கொள்ளுவது நியாயம்தானா? என்று எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். இதற்கு எப்படி பரிகாரம் காண்பது? கணவனும் மனைவியும் தனித்தனி அறையில் அல்லது தனித்தனி படுக்கையில் தனித்தனியாக படுத்து உறங்க பழகினால்

வேளாண்மையால் பஞ்சம் அழிகிறது. மந்திர ஜபத்தால் பாபம் தொலைகிறது. மௌனத்தால் சண்டை ஒழிகிறது. விழித்திருப்பதால் பயம் தீருகிறது. பசித்திரு, விழித்திரு, தனித்திரு - வள்ளலார்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பெரும்பாலான காம உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பது அடியேனின் கருத்து. ஸ்பரிச உணர்வு ஒருவருக்கொருவர் கை, கால், பட்டதும் உணர்வுக்கு, உணர்ச்சிக்கு, அடிமையாகிவிடுவதை தவிர்க்கலாம். இதை உணர்ந்து கொள்ளுபவர்கள் உணர்வை, மனதைக் கட்டுப்படுத்த தனித்தனியாக படுத்துறங்குவது சாலச்சிறந்தது. அடிக்கடி உடல் உறவு கொள்ளுபவர்கள் தன்னைத்தானே அழித்துக்கொள்ளுபவர்கள் என்று கூறலாம். அதாவது தற்கொலை முயற்சி என்று சுருங்கக் கூறலாம். உடல் உறவை உடல்பசி என்றுகூட கூறலாம். கற்றுணர்ந்தவர்களும், பாமரர்களும் உடல்பசியை தீர்க்கும் வகையில் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதுதான் விந்தையிலும் விந்தையாகும். அளவுக்கு மீறி உடலுறவு கொள்ளுபவர்கள், நமது அனுதாபத்துக் குரியவர்களாவார்கள். மோகம் வேகமாக உடலில் பரவி, மனதை பாதித்து, உடல் உறவு கொள்ளுவதால், அது உடலையும் பாதித்து விடுகிறது. மனதையும் பாதித்துவிடுகிறது என்பதை படித்தவர்களும் உணர்வதில்லை. அதை நினைக்கும்போது நம்மனம் வேதனைப்படுகிறது. சிரங்கு பிடித்தவன் எப்படி ஓயாமல் சொரிந்து கொண்டிருப்பானோ அதுபோல உடல்உறவு கொள்ளவேண்டும் என்று மேலோங்கிய எண்ணமுடையவன், பெண்வெறியன், அதேநிலையில்தான் இருப்பான். அவர்கள் தம்மை மறப்பர். காமவேட்கை, போதை, சிற்றின்பவேட்கை தோன்றி, உடலையும் மனதையும் கெடுத்துவிடும் என்பது உறுதி. அதிக உடல் உறவு உயிர் ஆற்றலையும், ஆயுளையும்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

குறைத்துவிடும் என்பது உறுதி. இவைகளுக்கெல்லாம் மூலகாரணம் என்னவென்றால் காம உணர்வை தூண்டிவிடும் ஓவியங்கள், திரைப்படங்கள், சிறுகதைகள், டி.வி.யில் காண்பிக்கப்படும் உணர்ச்சி தூண்டும் நிகழ்ச்சிகள், நாடகங்கள், நாவல்கள் சில பத்திரிக்கைகள், இருபொருள் வசனங்கள் சில விளம்பரங்கள் கூட பால்உணர்வை தூண்டிவிடுகின்றன. அவைகளை காண்பதை கண்டிப்பாக தவிர்க்கவேண்டும். கட்டுப்பாடின்றி மித மிஞ்சிய உடல்உறவில் உடல் உறவை - ஈடுபடுவோர் பெரும்பாலும் **"இளம் ஆண்களும் நடு வயது பெண்களும்" என்றே கூறலாம்.** இன்றைய உலகில் இளைஞர்கள், வயதுக்கு வந்த ஆண் மாணவர்கள், கைமுஷ்ணம் என்கிற தவறான பழக்கதிற்கு ஆளாகி, உடலில் உள்ள ஜீவனை விந்துவை இழந்து பார்வை இழந்து, பிற்காலத்தில், திருமணம் ஆனபிறகு, எப்படியெல்லாம் துடிக்கிறார்கள் என்பதை யாம் அறிவோம். இக்கால பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் மீது முழு கவனம் செலுத்தவேண்டும். அவர்களை கண்காணிக்க வேண்டும். கெடாமமலிருக்க முடியும். இளைஞர்கள் வளர்ப்பு குன்றியவர்களாய், கன்னம் குழியுடன் கூடி ஒட்டியவர்களாய், எலும்பும் தோலுமாய், நரம்பு தளர்ச்சியுடன் இருக்கிறார்கள். என்பது கண்கூடு. இதனை மாணவப்பருவத்திலேயே பள்ளிப்பாடமாக நல் ஆசிரியர்களைக் கொண்டு போதிக்கப்படவேண்டும். கை முஷ்ணம் பழக்கம் தவறு என்பதை உணர்த்த வேண்டும். அறிந்த பிறகும், அதே தவறு செய்வானேயனால் அது அவன் தலை எழுத்து

அன்னதானத்திற்கு சமமான தானம் எதுவும் இல்லை.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

என யாம் ஓதுக்குவோம். போதிக்கவேண்டியது நல்ஆசிரியர் கடமை. பாடமாக்குவது அரசின் பொறுப்பு. இதற்கு அரசாங்கமும் பொறுப்பேற்க வேண்டும். உடலுறவு என்பதை பாடமாக புகுத்தி எதிர்கால மாணவ, மாணவிகளை, வருங்கால சந்ததியரை பொறுப்புள்ள கணவன், மனைவியாக மாற்றுவோமாக.

செய்யும் அளவில் திருநாள் முகூர்த்தமே
எய்யுங் கலைகாலம் இந்து பகுதிகால்
நைய்யுமிடத் தோடினன் காமநூல் நெறி
செய்க வலமிடந்தீர்ந்து விடுக்கவே - திருமூலர்

முன் இரவில் போகம், உடல் உறவு கொண்டால் வீரியத்தை இழப்பார்கள். பின் இரவில் போகம், உடல் உறவு செய்வோர் உணர்வாலேயெய்தும் பயனை அடைவார்கள் என்பது இதன் கருத்தாகும். இதைத்தான் யாம் இரவு 3.00 மணிக்குமேல் 4.30 மணிக்குள்ளாக உடல் உறவு கொண்டு நல்ல செல்வங்களை ஈன்றெடுங்கள் என்கிறோம்.

மேலும் தமக்கு தேவையான அளவு ஒன்று அல்லது இரண்டு நன்மக்கள் ஈன்றபின் தாயும் தந்தையும், அதாவது கணவன் மனைவி, பிரம்மச்சரியம் காத்து, உடல்நலம் பேணி, மனநலம் காத்து உயிர்நலம் பெற்று இப்பூவுலகில் நெடுங்காலம் வாழ்ந்து " **இல்லற ஞானிகளாக** " வாழ்வீராக. தேவையான குழந்தைகள் பெற்றுக்கொண்டபின் ஏன் உடலுறவு கொள்ளவேண்டும்? என்பதை விசாலமாக சிந்தித்து இருவரும் ஏகமனதாக முடிவு எடுக்கவேண்டும். பிரம்மச்சரியம் காக்க முன் வரவேண்டும்.

காசுக்காக கடவுள் பற்றிய என் நம்பிக்கையை மாற்றிக்கொள்ளமாட்டேன். எதையும் நான் இழக்கத்தயார். ஆனால் இறைவனை இழக்க தயாரில்லை. இதில் நான் உறுதியாக இருக்கிறேன்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மேலும் ஒருபாடலை ஞாபகப்படுத்துகிறோம்.

ஆன முதலில் அதிகம் செலவானால்
மான மழிந்து மதிகெட்டுப்போன திசை
எல்லார்க்கும் கள்ளனாய் ஏழ்பிறப்பும் தீயனாய்
நல்லார்க்கும் பொல்லனாம் நாடு

இப்பாடல் இருபொருள் கொண்டதாகும். (1) கைப்பொருள், பணம், காசு, பற்றியது (2) உடலில் உள்ள உயிர்ச்சத்து - விந்து பற்றியது. உடல் உறவு பற்றியதாகும். இரண்டுக்கும் பொதுவாக எழுதப்பட்ட பாடலாகும். விந்து சக்தியை போற்றி பாதுகாக்கவேண்டும் என்பதை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்துகிறோம்.

உலகில் பிறந்த ஆணும், பெண்ணும் உடல் உறவு பற்றிய நல்லறிவு பெற்று நலம்பெறவேண்டும். இயற்கை உணவு உண்டு உடல்நலம் காத்துப் பிரம்மச்சரியம் காத்து, உயிர் நலம் காத்தும் திருமணத்துக்குப் பிறகு உடல் உறவு பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி பெற்று நன்மக்களை ஈன்றெடுத்து, அதன்பின் புலனடக்கங்களில் முக்கியமான, தலையாய விரதமான உடல் உறவு காத்து, ஞானம் பெற்று நீடித்த ஆயுளுடன் வாழ வாழ்த்துவோமாக.! உணவு உடலை காக்கும்! பிரம்மச்சரியம் மனதையும் உயிரையும் பேணிகாக்கும். !

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

உடலில் நாம் உண்ணும் உணவால் இரத்தம் சுரந்து இரத்தத்திலிருந்து விந்து உற்பத்தியாகிறது என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். அந்த விந்துவானது மேல்நோக்கி பிரம்மத்திற்கு, தலையின் உச்சி ஸ்தானத்திற்கு எடுத்துச்சென்று ஒரு இன்பத்தை, ஞானத்தை உண்டாக்குவதற்கு "**பேரின்பம்** " என்று கூறுவர்.

நம் உடலில் சுரக்கப்பட்ட விந்துசக்தி கீழ்நோக்கி உயிர் நிலைவழியாக வெளியேறும்போது ஒரு சில வினாடிகள் நம் உடம்பில் ஒரு இன்பத்தை கொடுத்து மின்னலைப்போல் மறைந்துவிடும் தன்மைக்கு "**சிற்றின்பம்** " என்று கூறுவர்.

பேரின்பத்தால் மனம் விசாலமடைந்து, அறிவு முதிர்ச்சி பெற்று, ஞானத்தை உண்டாக்கும். மரணமிலா பெருவாழ்வு உண்டாகும். சிற்றின்பத்தால் மனம் விகாரமடைந்து, அறிவு கெட்டு, உலகவாழ்வில் சிக்குண்டு, ஆசை, பேராசை, பிடித்து, நோய்வாய்பட்டு, உடல் உபாதையால் மரணம் அடைந்து, மீண்டும் பிறவி எடுக்க வாய்ப்பை உண்டாக்கும். இவ்விரண்டில் எதனை தேர்ந்தெடுக்கிறீர்களோ அதுவாக நீங்கள் மாறிவிடுவீர்கள் என்பது நிச்சயம். நல்லதையே தேர்ந்தெடுத்து நன்மையே பெருவீர்களாக ! வாழ்க வையகம் ! வாழ்க நலமுடன் ! வாழ்க வளமுடன் !

- முற்றும் -

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இயற்கை வாழ்வியலில் பஞ்சசீலங்கள் அனுசரிப்போம்.

1) விடியற்காலை 4.30 மணிக்கு விழித்தெழுவோம்.

2) விழித்தவுடன், வாய் கொப்பளித்துவிட்டு, ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்போம்.

3) தண்ணீர் குடித்தபின் உடலை சுத்தம் செய்ய (குளிர்ந்த) நீரில் தலை மூழ்குவோம்.

4) மலஜலம் கழித்தபின், குடலை சுத்தம் செய்ய எனிமா எடுத்து கொள்ளுவோம். (தொடர்ந்து 60 நாட்கள் எனிமா எடுத்துக் கொண்டபின், பிறகு வாரம் இரண்டு நாட்கள் எடுத்தால் போதுமானது)

5) இரவில் அடுப்பில் வைத்து சமைத்த உணவுகளை நீக்கிவிட்டு பழங்கள் சாப்பிட பழகுவோம். (மதியம் உணவு, இரவில் பழங்கள்) சமைத்த உணவு உண்போர் கவனத்திற்கு

நோயின்றி வாழ சுலப வழிகள் ஐந்தே.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஆறு ஆதாரங்கள் – விளக்கம்

மனிதனின் உடலில் ஆதாரங்கள் ஆறு என நாம் அறிந்து வருகிறோம். அவைகள் [1] மூலாதாரம் [2] சுவாதிஷ்டானம் [3] மணிபூரகம் [4] அனாகதம் [5] விசுத்தி [6] ஆக்ஞை என்பவைகளாகும். இவைகள் ஒவ்வொன்றும் தனக்கென ஓர் இடம் இருப்பதாகவும், அவைகள் இயங்குவதால், இன்னின்ன பயன்கள் கிட்டும் என்றும், நம் முன்னோர்கள் கூறி வந்தார்கள். ஆனால் நமது வழிகாட்டியான (குரு) வடகரை சிவானந்தபரமஹம்சர் ஆராய்ச்சியின் மூலமாக நாம் அறிவதாவது :–

[1] மூலாதாரம்

[1] மூலாதாரம் என்பது இதுவரை நாம் உயிர்நிலை மர்ம ஸ்தானத்திற்கு சிறிது உயரத்திலோ (அ) கீழிலோ / அல்லது மலம் கழியும் இடத்திற்கு மேலே என்று எண்ணி வருகிறோம். மூலாதாரம் இருபுட்டங்களுக்கு நடுவில், கொஞ்சம்மேல்பாகத்தில் அதாவது முதுகின் அடிபாகத்தில் இருப்பதாக எண்ணி வருகிறோம். அது தவறானது என நாம் அறிகிறோம். அதாவது மூலம் + ஆதாரம் = மூலாதாரம் ஆகும். அனைத்திற்கும் உற்பத்தி ஸ்தானமாகும். நான் எனது என்கிற அகங்காரம் உற்பத்தியாகுமிடம் மனம்தான். மனம்தான் உற்பத்தி ஸ்தானம். மனிதனின் எண்ணத்திற்கும், செயலுக்கும் மூலகாரணமாக – மூலதாரமாக இருப்பது மனம்தான். அப்போது மூலகாரணம் மனம் என்று முடிவுக்கு வரும்போது, மூலாதாரம் மனம்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இன்றி, வேறு எதுவாக இருக்க முடியும்? நாம் மேல் கதிக்கு செல்ல விரும்புகிறோம். [மேல்கதி என்பது மோட்சமாகும்.] மேல் நோக்கி செல்ல விரும்புவனுக்கு கீழ்நோக்கி புட்டத்திற்கு மேல் உள்ள பாகத்தில் எப்படி மூலாதாரம் அமையும்? என்று சிந்தித்துப்பாருங்கள். மலம், ஜலம், கழியுமிடத்தில் எல்லாவற்றிற்கும் மூலகாரணம் மூலாதாரம், அங்கு மூலாதாரம் இருக்குமா? உற்பத்தியாகுமா? என்பதை நீங்கள் சிந்தியுங்கள். மூலாதாரம் என்பது நமது அறிவின் வளர்ச்சியும், எழுச்சியும் பெறும் நம் மனமேயாகும். நம் உடலில் ஏற்படும் கழிவுகளை வெளியே தள்ளும் பாகங்களில் உறுப்புகளில் எப்படி மூலாதாரம் அமையும்? இதுவரை நாம் எண்ணிக்கொண்டிருந்த இடம் தவறான இடமாகும். அங்கிருந்து எப்படி மேல்நோக்கி எழும்? செயல்படும் என்பதை சிந்தியுங்கள். தலை கழுத்துக்கு மேலே உள்ள தலைபாகம் ஞானேந்திரியங்களாகும். கழுத்துக்கு கீழே உள்ள பாகங்கள் கர்மேந்திரங்களாகும். கழுத்துக்கு கீழ் தொழிற்சாலையாகும். கர்மேந்திரிய ங்களுக்கு அறிவு கிடையாது. உயர்ந்த அறிவு இடும் கட்டளைகளை நிறைவேற்றும் இடம் என்பதை அறிவீர். அப்போது நீங்கள் முடிவு செய்யுங்கள். எது மூலாதாரம் என்று மூலாதாரம் மனமே தவிர அடிவயிற்றிலோ அல்லது அடிமுதுகிலோ இல்லை என்பதை அறிவீர்களாக. மனம்தான் மூலாதாரமாகும். தலைபாகம் (Administrative Office) உத்திரவு பிறப்பிக்கும் தலைமை அலுவலகம் ஆகும். கழுத்துக்கு கீழ்பாகம் (Workshop) உத்திரவுகளை ஏற்று சேவகம் செய்யும் பணிமனையாகும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

(2) சுவாதிஷ்டானம்

இரண்டாவது நாம் கூறுவது சுவாதிஷ்டானமாகும். சுவாதிஷ்டானம் என்பதை இதுவரை நாம் எண்ணிக்கொண்டிருப்பது நம்முடைய தொப்புள் பாகத்திற்கு அடியில் மூலாதாரத்திற்கு மேலே உள்ளது என எண்ணிவருகிறோம். நம் முன்னோர்கள் கூறியதாகும். ஆனால் நாம் இப்போது அறியவருவது மனம் மூன்று நிலைகளில் செயல்படுகிறது. (1) சொப்பன நிலை (2) சுழுத்தி நிலை (3) ஜாக்கிரதை நிலை என்பவைகளாகும். இம்மூன்றில் இரண்டாம்நிலை சுழுத்தி நிலையாகும். முதல் நிலை சொப்பன நிலையாகும். அதன்பிறகு ஜாக்கிரதை நிலையில் நம்மனம் மூன்றுவிதமாக செயல்படுகிறது. முதல் நிலை சொப்பன நிலை. முதலில் அனுபவம் என்பது கண்களுக்கு தெரிவதில்லை. அதற்காக நாம் அனுபவிப்பது. இரண்டாவது நிலையான சுழுத்தி நிலை. சுழுத்தி நிலை என்றால் தூக்க நிலையாகும். அதன்பிறகு சொப்பனமும், சொப்பனத்தில் கடைசி நிலையில் தூக்கமும், தூக்கம் விழித்த நிலையில் ஜாக்கிரதையும் செயல்கள் நடைபெறுகின்றன. இவைகள் அனைத்திற்கும் மூலகாரணம் "நான்" "எனது" என்கிற அகங்காரத்தின் படிகளாகும். சுவ+ஸ்தானம் = சுவாதிஷ்டானம் என ஆயிற்று. சுவ = என்றால் நான் என்று பொருள். ஸ்தானம் = என்றால் இருப்பிடம் என்று பொருள். நான் என்கிற அகங்காரம் இருக்குமிடம் தான் சுவாதிஷ்டானமாகும். இப்போது சொல்லுங்கள் நான் என்பது தொப்புளுக்கு கீழே

நான்தான் இவ்வளவு சாதனைகளைச் செய்தேன் என்ற எண்ணத்தை இருமாப்பை அடியோடு விலக்குங்கள்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஏற்படக்கூடியதா? என்று. எப்போது மனிதனின் எண்ணத்தில் நான் என்கிற அகங்காரம் ஒழிகிறதோ அல்லது அடங்குகிறதோ அப்போது மனதிற்கு யாதொரு தொழிலுமில்லை. அப்போது மனம் அதனுடைய மூலஸ்தானத்திற்கு செல்லுகிறது என்று பொருள். அப்போது மனம் சுழுத்தியாகிறது. இதைத்தான் நாம் சுவாதிஷ்டானம் என கூறுகிறோம். தொப்புளுக்கு கீழே நான் [அ] எனது என்கிற அகங்காரம் தோன்றுவதில்லை. மனதில் தோன்றுகிறது. மனதில் அழிகிறது. இச்செயலுக்கு தான் சுவாதிஷ்டானம் என்று பெயர். இதனை அறிதல் வேண்டும். நம் முன்னோர்கள் சுவாதிஷ்டானம் என கூறுகிறார்கள். இடையில் வந்தவர்கள் தொப்புளுக்கு கீழே உள்ளது என கூறிவிட்டார்கள். அதை நாம் அப்படியே நம்பினோம். இப்போது சொல்லுங்கள் எது சுவாதிஷ்டானம்? நான் எனது என்கிற அகங்காரம் அழியும், ஒடுங்கும், செயலுக்கு சுவாதிஷ்டானம் என்று பெயர்.

[3] மணிபூரகம்

இதுவரை நாம் மணிபூரகம் என்றால் நாபிக்கு தொப்புளுக்கு மேலே மேல் வயிற்றுக்குக் கீழே நடுபாகத்தில் உள்ளது என நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறோம். உண்மையில் அது அல்ல. அதாவது மணி + பூரகம் = மணிபூரகம். மணி என்றால் மனம் ஆகும். மனதிற்கு மணி என்று ஒரு பெயர் உண்டு. பூரகம் என்றால் நிறைப்பது என்று ஒரு பொருள் உண்டு. மணிபூரகம் என்றால் மனதை நிரப்புவது என்று பொருளாகும். இப்போது மணியாய் இருக்கின்ற மனம்,

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

அதில் வேறொன்றும் இல்லாமல், ஜீவனோடு (உயிரோடு) சேர்ந்து தானாகி நிற்கின்றது என்பதாகும். மனம் ஜீவனில் கலந்து ஜ்வலிக்கின்றது. ஜ்வாலிப்பது என்பது பிரகாசமாகிறது என்பதாகும். இதைத்தான் மணிப்பூரகம் என்கிறோம். மனம் மூலஸ்தானத்தில் சேரும்போது, மனம் இருட்டில் நுழைகிறது. அந்த இருட்டில் பிரவேசிக்கும் போது கொஞ்ச நேரம் தங்க நேரிடுகிறது. அந்த கொஞ்சநேரம் தங்கி இருக்கும்போது பிரகாசம் அடைகிறது. இந்த நிலையைத்தான் மனதின் ஜாக்கிரதை நிலையாகிறது. இதைத்தான் மணிப்பூரகம் என்கிறோம். வயிற்றில் மணிபூரகம் இல்லை என்பது இப்போதாவது புரிகிறதா? மணிபூரகம் என தவறாக கற்பனை செய்தும், நினைத்தும், பலர் கற்பித்தும் வருகிறார்கள். அது ஒரு தவறான கருத்தாகும். எண்ணமாகும். நமக்கு ஞானம், பகுத்தறிவு, ஏற்பட்டவுடன் மணிப்பூரகம் எது என்று புரிந்து கொண்டோம். மணிபூரகம் என்றால்மனமானது அதன் உற்பத்தி ஸ்தானத்தில் அதாவது இருட்டில், நிரந்தரமாக அடையும்போது பூரண முழு ஒளியை பிரகாசமாக நம் அறிவு, ஞானம் அறிவதற்கு மணிபூரகம் என்று பெயராகும். மணிபூரகம் நடுவயிற்றில் இல்லை என்பதை அறிவீராக. மணிபூரகம் தனியாக ஒரு சக்கரம் நம் நடுவயிற்றில் இருந்தால் அது பிரகாசிக்க ஆரம்பித்தால் அனைவரும் ஞானியாகிவிடமாட்டார்களா? வயிற்றில் ஜீரண உறுப்புகள்தான் உள்ளது. அது ஞான மார்க்கத்திற்கு உதவுவதில்லை. நாம் உண்ணும் உணவிற்கு ஜீரணமாக வயிறு உள்ளது. ஞானம் பெற மோட்சம் அடைய அறிவும்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மனமும்தான் காரணம். இதை புரிந்துகொண்டால் போதுமானதாகும். இதை புரிந்து கொள்ளாமல், இன்றுவரை பலர் தவறாக புரிந்துகொண்டு, கற்பனையில் வாழ்ந்து கொண்டு வருகிறோம். இன்று உமக்கு மணிபூரகம் பற்றி தெரிந்து கொண்டாய் என யாம் என்னுகிறோம்.

[4] அனாஹதம்

அனாகதம் என்றால் மார்பில் நடுபாகத்தில் நெஞ்சுக்குழி பாகத்தை அனாஹதம் என்று நினைத்தும், கற்பித்தும், கற்பனை செய்துக்கொண்டும் வருகிறோம். இதுவும் ஒரு தவறான செயலாகும். அனா+ஹதம் = அனாஹதமாகும். அனா என்றால் அக்னி என்று ஒரு பொருள் உண்டு. ஹதம் என்றால் நாசம் என்று ஒரு பொருள். இதை புரியாமல் அனாகதம் என்றால் ஒரு நெஞ்சு பாகம் என நினைக்கிறோம். அதன் தொழில் என்ன? மனம் தனது உற்பத்தி ஸ்தானமாகிய ஜீவனில் [உயிரில்] லயிக்கின்றது. அந்நிலையை ஸ்வப்ன நிலை என்கிறோம். ஸ்வப்ன நிலையில் மனம் லயித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அந்நிலையை அனாகத நிலை என்கிறோம். அனாகத நிலையில் நாம் கண்ட பிரகாசத்தை அறிவதற்கு முடியாமல் தவிக்கின்ற நிலை அனாகதம் என்றும் சொல்லலாம். இதுதான் ஜீவனுடைய சொப்பன நிலையாகும். இந்த ஞானம் பிறந்தபின் அனாகதம் என்றால் என்ன என்று புரிந்து கொண்டோம் அல்லவா? நாம் ஞானம் பெற்றபின் நம்முடைய ஜீவன் அதன் உற்பத்தி ஸ்தானம் சென்று இருட்டில் ஒளியை காண்கிறது. அந்த

ஒளிநிறைந்த கடவுளே ! வலிமையான வார்த்தைகளால் எழுத்துக்களால் மனித சமுதாயத்துக்கு சொல்லவேண்டும். என்னில் தேனினும் இனிய வார்த்தைகூட என்னிடம் அளியுங்கள். மற்றவர்களுக்கு நான் அதை நான் அளிக்கிறோம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

ஒளி இன்னதென்று தெரியாமல் தவிக்கும் நிலைக்குதான் அனாஹதம் என்று கூறுகிறோம். அதாவது மனத்தில் ஏற்பட்ட அனைத்து களங்கங்களும் நாசமாகி ஜீவனில் மனம்லயித்து அந்த ஜீவன் மட்டும் ஒன்றும் அறியாத பிரகாசத்தை புரிந்து கொள்ளாத நிலையாகும் அனாகதமாகும்.

(5) விசுத்தி

விசுத்தி என்றால் இன்றுவரை நெஞ்சுக்குழியைத்தான் விசுத்தி என்று தவறான எண்ணத்தோடும் கற்பனையாலும் கற்பிக்கப்பட்டு வந்துள்ளோம். விசுத்தி என்றால் வி+சுத்தி = விசுத்தியாகும். வி என்று தனியாகப்பிரித்துப் பார்த்தால் வி என்றால் விசேஷம் அதாவது சிறப்பு என்பதாகும். அதாவது அறிவு என்பதாகும். சுத்தி என்றால் நிர்மலம், களங்கம், இல்லாதது என்பதாகும். விசுத்தி என்றால் களங்கமில்லாத நிர்மலமான அறிவாகும் என்பது புலப்படும். அதாவது அறிவு நிர்மலமாகிறது என்று பொருள். அதாவது நம் அறிவு, நம்மனம், நிர்மலமாகி ஒன்றும் தெரியாத, அறியாத விதத்தில், யாதொரு அறிவும் இல்லாமல் நிச்சலமாய் சலனமற்றதாய் – ஜீவன்மட்டும் – உயிர் மட்டும் இருக்கும் நிலைக்குத்தான் விசுத்தி என்று பெயராகும்.

இந்த நிலைமைக்குத்தான் ஜீவனுடைய சுழுத்தி நிலையாகும். இப்போது மனதில் உண்டான அனைத்து களங்கங்களும், பதிவுகளும், நாசமாகி ஜீவனில் உயிரில் மனம்லயித்து அந்த ஜீவன் ஒன்றும் அறியாமல் இருக்கும் நிலைமை சுழுத்தி நிலை என்பதாகும். இன்று ஞானம்

இறைவா ! நீங்கள் ஆணாகவும், பெண்ணாகவும், கன்னிப் பெண்ணாகவும், கர்ப்பமுள்ள பெண்ணாகவும் கைதடியுடன் காணும் கிழவராகவும் பல வடிங்களில் காட்சி தருகிறீர்கள். அதை உணர்கிறேன்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

[அறிவுக்குஎட்டியபின்] பெற்ற பின் நம் ஜீவனில் மனம்லயித்து, ஜீவன் மட்டும் ஒன்றும் அறியாமல் இருக்கின்ற நிலைதான் விசுத்தியாகும். இதை இப்போது நீபுரிந்து கொண்டாயல்லவா? நெஞ்சுக்குழியில் ஒளியும் இருளும் இல்லை. அதை மனம் தான் அறிகிறது. நெஞ்சுக்குழிக்கு உணவு பண்டங்களை விழுங்கும் சக்தி மட்டும்தான் உள்ளது. அது ஞானேந்திரியமல்ல என்பதை புரிந்து கொள்ளுவாயாக.

[6] ஆக்ஞை

ஆக்ஞை என்பது நெற்றியின் மத்தியில் அதாவது இருபுருவங்களுக்கு மத்தியில் கொஞ்சம் மேலாக உள்ள பாகம் அதுதான் நெற்றிக்கண். அதுவே ஞானக்கண் அதுவே அறிவுக்கண் என்றும் கூறுலாம். நமது ஜீவன் சிவனாகி உற்பத்தி ஸ்தானமாய் இருக்கின்ற ஆனந்தத்தில் லயித்து, மற்றொன்றும் இல்லாமல் ஆனந்தித்திக் கொண்டிருக்கின்ற நிலைமையாகும். அதுதான் ஜீவனுடைய ஜாக்கிரதை நிலையாகும். இந்த நிலைமைக்குதான் ஆக்ஞை நிலை என்று பெயர். இதைத்தான் ஷடாதாரங்களுடைய நிலமையாகும். இந்நிலையைத்தான் பிரம்மானந்த நிலை என்று யாம் கூறுவோம். பிரம்மானந்தம் என்பதை வார்த்தைகளால் வருணிக்க முடியாத நிலையாகும். உதாரணமாக ஒரு ஆண் ஒருபெண்ணுடன் உடல் உறவு கொள்ளும்போது கடைநிலையில் ஒரு புது உணர்வை ஆனந்தத்தை, மின்னல்போன்ற மகிழ்ச்சியை, அதுவே அறிவுக்கண்

உண்மையே அவனுக்கு அச்சம் இல்லை. துயரம் இல்லை எங்கும் எப்போதும் ஆனந்தம்தான். உண்மையே பேசுங்கள் உயர்ந்து கொண்டே இருப்பீர்கள்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இன்பத்தை பிறரிடம் கூறமுடியுமா? அந்த ஒரு ஷணத்தில், ஒரு நொடியில் [பெண்ணாக இருந்தாலும்] அந்த சுகத்தை வார்த்தைகளால் கூறமுடியுமா? அதேபோன்றதுதான் ஞானத்தின் நிலையில் பேரானந்தமும், பேரானந்தத்தின் முடிவில் பரமானந்தமும் ஏற்படும். அந்த நிலையை யாராலும் கூறமுடியாது வர்ணிக்க முடியாது. அனுபவத்தால் அறியும் ஓர் நிலை பேரானந்தமாகும். இதனை அவரவரவர்கள் முயற்சியினால், தொடர் பயிற்சியினால் புரிந்து கொண்டால்போதுமானதாகும்.

இப்படியாக நம்முள் இருக்கும் ஆறு ஆதாரங்களை அறிவோமாக. நமக்கு முன் இருந்தோர் கூறிய கருத்துகளுக்கும் கற்பனைகளுக்கும் யாம் பொறுப்பல்ல. புதிய கோணத்தில், அறிவுக்கு எட்டியபின், ஞானம் பிறந்தபின், நம் அறிவைக்கொாண்டு அறிவதே ஆறு ஆதாரங்களாகும். கழுத்துக்கு கீழே உள்ள உறுப்புகள் அனைத்தும் மனிதனுக்கு ஜீரண சக்தியை கொடுக்குமேயல்லாமல், அதுவே ஜீவசக்தி அல்ல என்பதை புரிந்துகொண்டால்போதும். கழுத்துக்குமேலே உள்ள கண், வாய், காது, மூக்கு, மெய் ஐம்பொறிகளும் அவைகளை அடக்கி ஆளும் மனமுத் அறிவும்தான் உண்மையான ஞானோந்திரியங்களாகும். மற்றவைகள் அனைத்தும் ஞானோர்திரியங்களுக்கு அடங்கி உத்திரவுகளுக்கு பணிந்து பணிபுரியும் எந்திரங்களாகும். எந்திரங்கள் எக்காலத்திலும் ஞானோந்திரங்களாகாது என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். இதுவரை தவறாக புரிந்து கொண்டவர்கள்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இன்று முதல் உண்மை என்ன என்பதை அறிவீர்களாக. இதற்கு மேலேயும் விரும்புபவர்களும் விளக்கம் வேண்டுவோர் "சித்தவேதம்" என்கிற "மோட்ச சூத்திரத்தை" கற்றுணர்ந்து மோட்சம் அடைவீராக. அனைவருக்கும் உடம்பில் அனைத்து உறுப்புகளும் உறுப்புகள் அதனை தன் வேலைகளையும் செவ்வனே செய்து வருகின்றன. ஞானம் பெற்றவர்களுக்கும், பெறாதவர்களுக்கும், உறுப்புகள் அனைத்தும் ஒன்றே – உறுப்புகள் கர்மேந்திரங்கள் அதாவது வேலையாட்களாகும். உயிர் ஆற்றல், மனம் ஞானேந்திரங்கள் [கண், வாய், மூக்கு,செவி, மெய்] அனைத்தும் எஜமானர்கள் ஆவார்கள். எஜமானர்களுக்கு பணிபுரிபவர்கள் வேலை ஆட்கள் ஆவர். அதுபோன்றதுதான் ஞானேந்திரங்களுக்கு கர்மேந்திரங்கள் பணிபுரிகின்றன. அதனால் கர்மேந்திரங்கள் ஞானேந்திரங்களாது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். கழுத்துதான் பொதுவானது. கழுத்துக்கு கீழே உள்ள கை, மார்பு, கால்கள் அனைத்தும் கர்மேந்திரங்களாகும். இதை புரிந்து கொண்டால் ஆறு ஆதாரங்களைப் பற்றிய கற்பனையும், தொழிலும், உங்களுக்கு புரிந்துகொள்ள முடியும்.

வாழ்க வையகம் !

வாழ்க நலமுடன் ! வாழ்க வளமுடன் !

★★★★★★★★★★★★★★★★

குலம்முக்கியமல்ல. கோத்திரம் முக்கியமல்ல. உண்மைதான் இறைவனை அடைய முக்கியம் என்று உணர்ந்தால் நீ முன்னேறுவாய். இது உறுதி.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

படித்தவர்களின் பாராட்டுரைகள்

இப்போது நீங்கள் அறிவது என்னவென்றால் மனம்தான் சிவன், பிரம்மா, விஷ்ணு அனைத்தும் ஒன்றுதான் என்பதை நீ அறிவாய். ஒன்றே பலவாகவும் பலவும் ஒன்றாகவும் இருப்பதும் மனமே. மனமே குரு. குருவே மனம் அதனை உணர்க.

****

2) நூலினை வாசித்தோம், குடும்பத்துடன். தங்கள் பணிகள் யாவும் வெற்றிபெற வாழ்த்துகிறோம். இயற்கை அன்னை தங்களுக்கு எல்லா நலனும் அளிக்க பிரார்த்திக்கிறோம்.

D.K. பாலசுப்பிரமணியன்

டி.கே.பா. மாளிகை
775, ரங்கை கௌடர் தெரு,
கே.கே. பிளாக், கோவை – 1.

3) இயற்கை வாழ்வியல் புத்தகம் கிடைத்தது. பாராட்தற்குரியது. போற்றுதற்குரியது. பாதுகாக்க வேண்டிய நூல் ஒவ்வொருவர் குடும்பத்திலும் ஒரு நூல் அவசியம் இருக்கவேண்டியது.

கே. கந்தசுவாமி

சப்போஸ்ட் மாஸ்டர்
கன்னியாகுமரி – 629 702.

உண்மை அறிவைப் பெற்றவன் எப்போதும் சத்தியம் பேசுவான். உண்மைதான் கடவுள் என்பதை அவன் அறிவான்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இயற்கை வாழ்வியல் படித்தேன், உணர்ந்தேன்,

உங்கள் வாழ்க்கை உதாரண புருஷனாக

அமைய எமது வாழ்த்துக்கள்.

வினோதமான நியூமராலஜி

புத்தக ஆசிரியர்

டாக்டர். மஹாதன் ஷேகர்ராஜா

வேப்பேரி

சென்னை – 600 007.

2. பத்திரிக்கைகளின் பாராட்டுரைகள்

1] சென்னை ஸ்ரீ திருவேங்கடம் அவர்கள் மேற்படி நூலை ஆன்மீக அறிவுரைகளோடு, ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ மிகவும் நுணுக்கமான ஆலோசனைகளும் உணவு பழக்க வழக்கங்களும் நித்தியத் செயல்பாடுகளும் கொண்ட அமைப்பில் எழுதியுள்ளார். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் அவசியம் இருக்கவேண்டிய நூல் 1/8 டெம்மிசைஸ், 96 பக்கங்கள் விலை ரூ. 20/– இது மதுரை இயற்கை மருத்துவச்சங்க வெளியீடு.

[அருட்சுடர்]

நான் செய்வது தவறு. இனி தவறு செய்யமாட்டேன். என் மனதை மாற்றிக்கொள்பவனை ஆண்டவன் மன்னித்துவிடுவார்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

3. திரு எஸ். ஸ்ரீதிருவேங்கடம் அவர்கள் எழுதி, தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவச் சங்கம் வெளியிட்டிருக்கும் இயற்கை வாழ்வியல் நூல் இயற்கை மருத்துவத் துறைக்குக் கிடைத்த புதுவரவாகும்.

27-2-99 இல் சிவசைலம் சென்று முழு இயற்கை உணவினை ஏற்று ஆரோக்கியம் பெற்றவர்.

தேடலை இயல்பாகக் கொண்ட இவர், தான் பெற்ற இன்பத்தை மற்றவர்களும் பெற்று மகிழ இயற்கை வாழ்வியல் நூலை எழுதி வெளியிட்டுள்ளார். இவரது நோக்கமும் ஆர்வமும் பாராட்டுக்குரியன.

இந்த நூல் முழுவதும் வாழ்க்கைக்குப் பயன்படக்கூடிய கருத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இயற்கை மருத்துவம் மட்டுமின்றி வாழ்வின் பல்வேறு துறைகள் பற்றிய கருத்துக்களையும் திரட்டித் தந்துள்ளார்.

இவர் பின்பற்றியிருக்கும் உத்தி பாராட்டுக்குரியது. கேள்வி பதில்களாக கருத்துக்களை வழங்கியுள்ளார். இவருக்கு இயற்கை வாழ்வியல் பற்றித் தோன்றிய ஐயங்கள்தான் இங்கு கேள்விகளாக உருவெடுத்துள்ளன. இதனால் இயற்கை மருத்துவம் பற்றி அறிந்து கொள்ள விரும்புகின்றவர்களுக்கு இது பயன்படும். சில அடிப்படையான கேள்விகளுக்கு தக்க மேற்கோள்கள்

கவலைப்படாதீர்கள் ! கடவுள் நிச்சயம் மன்னிக்கிறார். நீ தவறு செய்வதை, செய்ததை உணரும்போது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

மூலம் விடை கூறியுள்ளார். எடுத்துக்காட்டாக, பிராத்தனையால் என்னென்ன நன்மைகள் ஏற்படும்? என்ற கேள்விக்கு அபிராமி பட்டர் அருளியே அபிராமியம்மை பதிகத்தில் கூறும் பாடலை பதிலாகக் கூறியிருப்பது அருமை. ஒவ்வொரு பக்கத்தின் இறுதியிலும் ஒரு கருத்தினை மேற்கோளாகக் கூறியுள்ளார். இவை எல்லாம் அருமையான கருத்து முத்துக்கள்.

மூன்று நூற்களுக்குரிய கருத்துக்கள் ஒரே நூலில் இடம் பெற்றுள்ளன. தனித்தனி நூற்களாக வெளியிட்டிருக்கலாம். மொத்தத்தில் இயற்கை வாழ்வியலை எழுதியிருக்கும் திரு ஸ்ரீதிருவேங்கடம் அவர்கள் நமது பாராட்டிற்குரியவர். ஒழுக்கத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் வலியுறுத்திக்கூற இந்த நூலைப் படைத்திருக்கின்றார்.

மிகவும் எளிய நடையில் நேரடியாக கருத்துக்களைக் கூறுகின்றார். உணர்வும் அறிவும் இணைந்த நிலையில் கருத்துக்களை எடுத்துரைக்கும் சிறப்புப் பெற்ற இவர் தொடர்ந்து நூல்களை எழுத வேண்டும் இவரால் தமிழ் கூறும் நல்லுலகம் பயனடையும்.

விமர்சனம் – கிராமராஜ்யம்

5. நூலினை படித்தேன். தமிழ் ஆண்டுகளின் பெயர்கள் முதல் பல பொது விஷயங்களை நூலில் கொடுத்துள்ளீர்கள்.

அக்கிரமம் தொடர்ந்து செய்யும்போது இறைவன் ஏற்படுத்திய ஒழுங்குமுறைச்சட்டம் தண்டித்துவிடுகிறது.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

பாராட்டுக்குரியது. பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுவது முதல் இரவு உறங்கும் வரை பல அரிய செய்திகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. இந்த நூல் விலையும் அதிகம் இல்லை. மக்கள் வாங்கிப்படிக்கவும் பயன்பெறவும் யான் பெற்ற இன்பம் பெருக இவ்வையகம் என்று அனுபவத்தை நூலாக்கியதற்கு நன்றி.

M. மெய்யப்பன், பி.இ.

செயற் பொறியாளர்

தமிழ்நாடு மின்சார வாரியம்

சென்னை – 18.

6] தங்களுடைய இயற்கை வாழ்வியல் புத்தகம் படித்தோம். இப்புத்தகம் மக்கள் நடைமுறையில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் நிறைய உள்ளன. இயற்கை வாழ்வியல், ஆன்மீகம், நோய் ஏன் வருகிறது? அதை நீக்கும் முறைகள், பக்தியோகம் போன்ற விஷயங்களை எல்லோரும் எளிதாக புரிந்துகொள்ளும் வகையில் எழுதியுள்ளீர்கள். எங்களுடைய பாராட்டுக்கள்.

நலவாழ்வு ஆசிரமம்

இரா. ஆழ்வாரம்மாள்

சிவசைலம்.

மனம் வருந்திக் கதறுங்கள் ! திருந்துங்கள் ! கடவுள் நிச்சயம் உங்களை மன்னித்து ஏற்றுக் கொள்கிறார்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

7) இயற்கை வாழ்வியல் நூலினை படித்தேன். சாதாரண எளிய மக்களும் புரிந்துகொள்ளும் வகையில், வாழ்க்கை எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று இலக்கணம் வகுத்து கொடுத்துள்ளீர்கள். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஒரு புத்தகம் இருக்கவேண்டும். இதில் உணவு, பொது அறிவு, ஆன்மீகம் மூன்றும் அடங்கியுள்ளது. பாராட்டுக்குரியது.

T.K. பழனிச்சாமி

ஈரோடு, R.M.S.

★ ★ ★ ★ ★

இயற்கை காட்சிகள்

நம் இந்தியாவில் நாம் பார்த்து ரசிக்க வேண்டிய இயற்கை காட்சிகளை தாங்கள் ஆண்டிற்கு இருமுறை தங்கள் மனைவி மக்கள் செல்வத்துடன் சென்று ரசிக்கவேண்டப்படுகிறது. அதனால் மனதில் உள்ள மனபாரம், மனஇறுக்கம் குறைய வாய்ப்புள்ளது. பழங்காலத்தில் கோயில் குளம் தீர்த்தம் என கூறி வெளி மாநிலங்களுக்கும் மாவட்டங்களுக்கும் மக்கள் சென்று வந்தார்கள். அதே பெயரில் தாங்கள் சென்று இயற்கை வளத்தையும் காணலாம். இயற்கை காட்சிகளையும் கண்டு ரசிக்கலாம். மனம் மகிழ்ச்சி அடையும். உடலில் நோய் தோன்ற வாய்ப்பில்லாமல் போகும். இதுவும் ஒருவித இயற்கை மருத்துவமே. மருந்தில்லாமல் மனம் மகிழ்ச்சி அடைய இது ஒரு சிறந்தமார்க்கம். ஆண்டிற்கு இருமுறை சுற்றலா சென்று மகிழுங்கள்.

வாழ்க நலமுடன் !

இறைவனே ! என் பிரச்சினைகளுக்கு விடைகாண நீங்களே உதவவேண்டும். நீங்கள்தான் எங்கள் குடும்ப எஜமானர். தடங்கல் எனக்கு அருள்பாலிப்பீர்கள் என முழு நம்பிக்கையோடு பிரார்த்திக்கிறோம்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ, அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்?
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய், அதை நீ இழப்பதற்கு?
எதை நீ படைத்திருந்தாய், அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ
அது! இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ, அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ, அது நாளை
மற்றொருவருடையதாகிறது,
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்.
இதுவே உலக நியதியும்,
எனது படைப்பின் சாராம்சமாகும்.

- பகவான் கிருஷ்ணர்

உணவும் குணமும்

நீ உண்ணும் உணவு, உன் குணத்தையே மாற்றிவிடும், அதனால் சத்தான, சுவையான உணவைச் சாப்பிடு. பழையது, சுவையில்லாதது, கெட்டுப்போனது, ஆகிய மூன்று உணவை உண்ணாதே. கீதை சொல்லுகிறது. பிராணாயாமமே உயிரை பாதுகாக்கக்கூடியது: உயிரை வளர்க்கக்கூடியது. இறைவனுடன் கலக்கவல்லது.

- வடகரை சிவானந்த பரமஹம்சர்

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

வாழ்வியல்

தனி மனிதனின் நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் - ஒழுக்கமாகும்
ஒரு குடும்பத்தின் நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் - வாழ்க்கையாகும்
ஒரு சமுதாயத்தின் நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் - வாழ்வியலாகும்

புதிய உலகைப் படைப்போம் - அதை இன்றேப் படைப்போம்
இயற்கை வாழ்வில் இறைவனைக் காணலாம்.
இயற்கை வாழ்வே ! இன்ப வாழ்வு !
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !

உன்னால் முடியும்

முடியும் முடியும் முடியும் - என்றே
முயற்சி செய்து உழைத்திட்டால்
முடியாது என்பது ஓடிவிடும்
வெற்றி நம்மை நாடிவரும்
எனவே நம்மால் முடியும் !
வாருங்கள் தோழர்களே ! உழைப்போம்
உயர்வோம் ! வெற்றி பெறுவோம்.

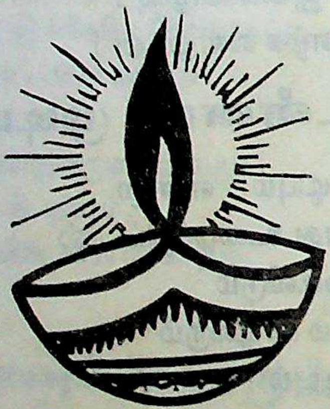
அம்பத்தூர்
5-8-2000

அன்பு நெஞ்சம்
S. திருவேங்கடம்

முற்றும்

எந்த அளவுக்கு நீ கடவுளை சார்ந்திருக்கிறாயோ அந்த அளவிற்கு உனக்கு நிம்மதி கிடைக்கும்.

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy



In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

In Public domain. Digitization Muthulakshmi Research Academy

இயற்கை வாழ்வியல்

ஆசிரியர் : S. திருவேங்கடம்

உள்ளே ....

உடல் நலம் - மன நலம் - உயிர் நலம்

உடல் உறவு, மகப்பேறு இரகசியங்கள்

.........உள்ளன.